

Aidas

Čikago

AMERICAN LITHUANIAN NEWSPAPER

№11 (1226)

03.12.2021 -
03.18.2021



JAV LB PROJEKTAS „LIETUVYBĖS GENAS“

12 PSL.



DOKUMENTINIAME FILME –
ANKSČIAU NERODYTI 1991-
UJŲ PAVASARIO VAIZDAI

8 PSL



„ALAUŠ PILVAS“ DAUG
PAVOJINGIAU NEI APVALAINA
TALIJA

10 PSL



ČIKAGOS SKAUTAI
PRISIDĖJO PRIE GRAŽAUS
PROJEKTO

16 PSL

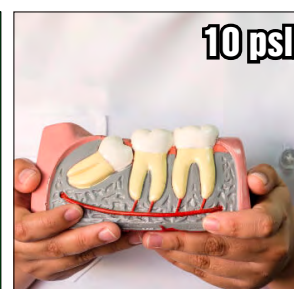
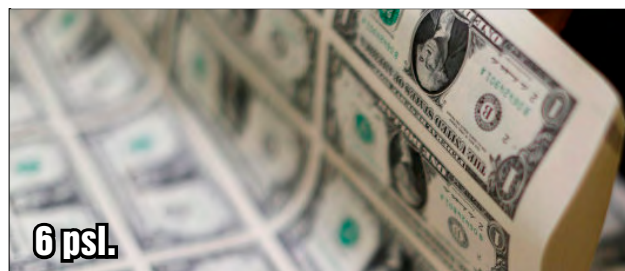
SVEIKATOS DRAUDIMAI!!!

VAIDOS ČAPLINSKIENĖS
DRAUDIMO AGENTŪRA

Pasaulio Lietuvių Centre Lemonte
Tel. 630-257-0600



- 4** Kokia nauda iš finansinės pagalbos Ilinojui?
CDC gairės nuo koronaviruso paskiepytiems amerikiečiams
- 6** Kongresas patvirtino 1,9 trln. dolerių ekonomikos skatinimo paketą
Ką pokyčiai Baltuosiuose rūmuose žada Lietuvos saugumui?
- 8** Prof. A. Kulakauskas: Kovo 11-osios Lietuva yra Vasario 16-osios Lietuvos tęsinys
Dokumentiniame filme – anksčiau nerodyti 1991-ųjų pavasario vaizdai
- 10** „Alaus pilvas“ daug pavojingiau nei apvalaina talija
Protiniai dantys: šalinti ar palikti?
- 12** Laima Liutikienė: „Lietuvybė – cheminė medžiaga mano kraujyje“
- 14** Seimo ir PLB komisijos atstovų susitikimas su JAV lietuviais
- 16** Čikagos skautai prisidėjo prie gražaus projekto
Dalia Staponkutė išrinkta geriausia užsienio rašytoja Sankt Peterburge
- 18** Kino industriją pandemija išgąsdino, tačiau „nesusargdino“
- 22** Neigiamos emocijos taip pat turi prasmę
Pasiruošimas JAV pilietybės egzaminui ir interviu
- 24** 4 sumuštinų idėjos su rugine duona
- 26** Lietuviški renginiai
- 30** Renginių gidas Čikagoje
- 32** Orai
Horoskopas
- 34** Anekdotai
Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo proga VDA dalijasi užmirštais 1991 m. piešiniais



**AR ŠIAIS METAIS
PLANUOJATE IŠVYKTI
ATOSTOGŲ Į UŽSIENĮ?**

- Taip
- Ne
- Dar negaliu atsakyti

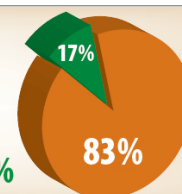


Savo nuomonę kviečiame išsakyti mūsų interneto svetainėje aidas.us.

Praėjusios savaitės klausimas:

**AR NUO PANDEMIJOS PRADŽIOS
PRIAUGOTE SVORIO?**

Ne, šiemet visos ligos mane aplenkė **83%** Ne, mane puolė kitos infekcijos **17%**



Kviečiame aplankyti mūsų interneto svetainę adresu

www.aidas.us



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

Aidas Čikagos

ISSN 1553-5762

www.aidas.us

Lietuviškas savaitinis leidinys
„ČIKAGOS AIDAS“
The American Lithuanian Weekly
“ČIKAGOS AIDAS”
ETHNIC MEDIA UNITED

25 Tesler, P.O. Box 261,
Lake Zurich, IL 60047
Tel. 877 702 0220 /
Fax 866 710 0220
Tel. 630-598-0747

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

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

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



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

PASKOLOS NEKILNOJAMAM TURTO



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

midamerica LENDERS & CO

- Pirkimas
- Perfinansavimas
- Cash out

PROGRAMOS

- Conventional
- FHA (3,5% down)

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

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

Coverage for all the things
you care for.



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

VAIDA CAPLINSKIENE
INS AGENCY INC

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



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

ROBERTAS BLINSTRUBAS

Advokatas

Daugiau nei

27 metų patirtis:
NEKILNOJAMOJO
TURTO TEISĖ

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



KORPORACIJŲ TEISĖ
ĮMONIŲ STEIGIMAS, PIRKIMAS,
PARDAVIMAS,
TEISMINIS ATSTOVAVIMAS

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

Vaida Vaitulevičius

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

Law Offices of
Robert E. Blinstrubas, P.C.
15 Spinning Wheel Rd.
Suite 300
Hinsdale, Illinois 60521
Tel. (630) 789-9246
Faksas (630) 789-8346
El.paštas lorb401@gmail.com

Sąžiningai patarsime ir aptarnausime



Ar Iliojaus valdžios aparatui reikia daugiau pinigų? O gal jam reikia reformuoti, kaip pinigai yra išleidžiami? Šie klausimai mūsų valstijai išlieka itin aktualūs.

Demokratai dažniausiai laikosi pozicijos, kad viskas, ko mums reikia – tai daugiau pinigų. Šiuo metu Kapitolijaus demokratai yra pasirengę padalinti rekordiška didelį ekonomikos skatinimo paketą – tiek patiems gyventojams tiesiogiai, tiek valstijoms.

Pasak senatorių Tammy Duckworth ir Dicko Durbin, Iliojaus valdžia iš federalinės valdžios ekonomikos skatinimo paketo rėmuose gaus per 25 milijardus tiesioginių išmokų (ir dar dešimtis milijardų netiesiogiai), o tai yra daugiau nei 60 % metinio Iliojaus biudžeto! Nepamirškime, kad valstija iš federalinės valdžios jau pernai gavo ne vieną milijardą dėl pandemijos išaugusioms išlaidoms padengti.

Toks gigantiškai išlaidavimas mums turėtų kelti nerimą mažiausiai dėl trijų priežasčių. Taigi, štai pagrindiniai nerimą keliantys klausimai: iš kur šie pinigai ateina; kaip jie bus panaudoti; ir koks finansinis skausmas laukia Iliojaus gyventojų, kai šios „iš niekur“ nukritusios lėšos galiausiai išseks.

Kas galima, kas – ne

CDC gairės nuo koronaviruso paskiepitiems amerikiečiams

Pirmadienį Ligų kontrolės ir prevencijos centrai (CDC) paskelbė ilgai lauktas gaires, kokia veikla yra laikoma saugia pilnai nuo naujojo koronaviruso paskiepitiems asmenims, bei kokie reikalavimai keliami susibūrimams, karantinui ir testavimui. Verta dėmesio yra tai, kad federalinė sveikatos agentūra leidžia pilnai paskiepitiems asmenims būti viduje su nepaskiepytais žmonėmis nedėvint kaukių, jei nevakcinuoti asmenys patenka į žemos rizikos užsikrėsti COVID-19 grupę.

„Plečiantis vakcinavimo mastams, šios gairės yra pirmasis grįžimo prie normalaus gyvenimo žingsnis. CDC atnaujins rekomendacijas paskiepijant vis daugiau žmonių, kintant viruso užkrečiamumui ir atsirandant naujiems moksliniams įrodymams“, – rašoma CDC pranešime spaudai.

„Per šiuos pastaruosius metus mes išgyvenome itin sunkius laikus, tačiau skiepijant vis daugiau žmonių, mes pradėdame matyti šviesą tunelio gale, – pirmadienio spaudos konferencijoje sakė CDC direktorė dr. Rochelle Walensky. – Mes gauname vis daugiau įrodymų, kad pilnai paskiepitiems asmenims yra pakankamai saugu grįžti prie tam tikrų veiklų.“

CDC duomenimis, šiuo metu yra pilnai paskiepyta 9.2 % JAV populiacijos, o 17.7 % yra gavę bent vieną vakcinos dozę.

Praėjus dviem savaitėms po antrosios dozės (arba po vienos dozės tais atvejais, kai asmuo yra skiepijamas „Johnson & Johnson“ vakcina) pilnai paskiepyti žmonės gali saugiai leisti laiką patalpose su kitais paskiepytais asmenimis, nedėvėdami kaukių ir nesilaikydami socialinių atstumų, sako CDC, pavadindama tokius susibūrimus „tikėtina mažos rizikos“.

Ar tikrai pagalba...

Kokia nauda iš finansinės pagalbos Iliojui?

IŠ KUR ŠIE PINIGAI ATEINA?

Federalinė valdžia pasiskolins šią sumą iki paskutinio cento, o gyventojams vėliau teks už tai sumokėti arba per didesnius mokesčius arba per nuvertėjusį dolerį ir sumažėjusias ekonomines galimybes.

Vyriausybės, kurios skolinasi pinigus išlaidoms, turi padengti įsiskolinimus ir palūkanas iš būsimų pajamų iš mokesčių. Tačiau šįkart bus elgiama kitaip, remiantis Moderniąja monetarine teorija (MMT): JAV lždas išleis naują 1,9 trilijonų skolą, kuri bus panaudota ekonomikos skatinimo paketui finansuoti, o tuo metu Federalinis rezervas supirkinės mūsų skolą atviroje rinkoje už naujai išleidžiamus dolerius. Vadinas, viena ranka skolinasi pinigus, o kita – supirkinėja skolą spausdindama dolerius: tokiu būdu vyriausybė įsiskolina pati sau.

Neatsakingas papildomų dolerių paleidimas į apyvertą, argumentuojamas „pilnu pasitikėjimu JAV vyriausybe“, nuvertina dolerį. Jei žmonės praras pasitikėjimą mūsų doleriu, jie ims jį menčiau vertinti ir taip išaugs visų mūsų perkamų dalykų kainos.

Itin liūdną pavyzdžių galime paimti Venesuelą, kuri prieš 20 metų buvo labiausiai klestinti Pietų Amerikos šalis, tačiau dėl netinkamos politikos krypties ir įsiklestėjusios korupcijos, nuvertino savo pačios valiutą. Šiandien milijonas Venesuelos bolivaru teta verti vos 53 centų.

Štai nieko gero nežadantis ženklas: šiuo metu Kongresui priiminėjant ekonomikos skatinimo paketą, JAV 10 metų trukmės obligacijų vertė smunka, o būsto paskolų palūkanos ir degalų kainos kyla.

Taigi, šie pinigai nėra „iš dangaus“ – gyventojams reikės už juos sumokėti arba per didesnius mokesčius arba per didesnę infliaciją.

KAIP ŠIE PINIGAI BUS PANAUDOTI?

Iliojus patiria finansinių nesėkmių sūkurį: mažėjant gyventojų skaičiui mūsų vyriausybės finansiniai įsipareigojimai auga, o tai reiškia, kad valdžios numatomi būsimi mokesčiai auga eksponentiškai. Tai atbaido daugiau žmonių, o tai Iliojus giliau patenka į užburtą finansinių nesėkmių ratą.

Taigi, ar šis netikėtas pinigų antplūdis ištrauks Iliojų iš nesėkmių ciklo? Jei vietinė valdžia tinkamai pasinaudotų šia galimybe ir panaudotų šias lėšas išlaidoms mažinti ir struktūrines finansines problemas sprendžiančioms reformoms įgyvendinti, tai iš tikrųjų galėtų padėti! Bet kokia yra tikimybė, kad mūsų dabartinė valdžia tai padarys? Ko gero, nesuklysimė pasakę, kad patirtis mums neleidžia tikėtis nieko gero. Labiausiai tikėtina, kad pinigai nusės politinės ir verslo grietinėlės kišenėse, o visiems kitiems realios naudos neatneš.

KAS NUTIKS PO TO, KAI ILIOJUS IŠLEIS VISUS GAUTUS PINIGUS?

Papildomi pinigai kuriam laikui paslėps esmines Iliojaus problemas ir leis valdantiesiems nustumti neišvengiamas finansines tragedijas toliau į priekį (kai galbūt jas spręsti reikės jau kitiems).

Nereikia leistis užliūliuojamiems šio netikro saugumo, kurį neva suteikia staiga „iš niekur“ nukritę pinigai. Gyventojai ir aktyvistų grupės privalo siekti, kad pinigai būtų naudojami tinkamai ir daromos struktūrinės reformos, nes kitaip po metų ar kitų sulauksime tokių mokesčių, kad maža nepasirodys!



atsiradusias kitose šalyse ir kaip lengvai jos persiduoda keliaujant. Kol kas tarptautinės kelionės išlieka ribojamos, o paskiepijant vis daugiau žmonių, tikimės naujų mokslinių įrodymų, ar paskiepytiems asmenims keliauti yra saugu“, – skelbia CDC.

Nors paskiepytiems asmenims tikimybė užsikrėsti virusu yra „itin žema“ CDC vis tiek pataria, pajutus įtartinus simptomus, izoliuotis nuo kitų žmonių ir siekti gydytojo konsultacijos bei COVID-19 testo. Pilnai paskiepyti asmenys, kuriems per praėjusias 10 dienų testu buvo patvirtintas COVID-19 arba jaučiantys simptomus, turėtų vengti susibūrimų, nesvarbu, koks kitų ten dalyvaujančių asmenų vakcinacijos statusas.

Kita vertus, CDC tikina, kad pilnai paskiepyti žmonės neprivalo karantinuotis ar atlikti testo po kontakto su sergančiuoju, jei nejaučia jokių simptomų. Tokiais atvejais pakanka 14 dienų stebėti, ar neatsiranda simptomai (karantinas rekomenduojamas tik įkalinimo įstaigose ir panašiose vietose, kur sunku užtikrinti saugius atstumus tarp žmonių).

„Suprantame, kad žmonės nori pasiskiepyti ir kuo greičiau grįžti į normalų gyvenimą, – sako Walensky. – Yra veiklos, kurios vakcinuoti asmenys gali imtis jau dabar, tačiau reikia neskubėti ir nepulti stačia galva. Gaudami vis daugiau informacijos, mes atnaujinsime savo rekomendacijas.“ ■

Z FINE JEWELRY

Geriausi pasiūlymai ir dovanos – šį pavasarį

Z Fine Jewelry – tai meilė su kiekviena dovana!

Visą vasario mėnesį geriausios Z Fine Jewelry akcijos ir pasiūlymai – specialiai Jums!

Visą kovo mėnesį apsilankę Z Fine salonuose galėsite rinktis iš 800 juvelyrinių gaminių asortimento ir sumokėti 20% jų pirminės kainos!! Aukso ir briliantų rinkos kainos auga, o Z Fine atvirksčiai –

krenta net iki 80 %!

Dižiausio sezoninio išpardavimo asortimente Jūsų laukia vaikiški auskariukai, juvelyrinių papuošalų su turkiu ir koralais bei juodaisiais agatais ir perlais kolekcijos, o taip pat garsiosios „karališkos avietėlės“ – populiarūs auskarai su stambiais 2-5 karatų briliantais – ir Milano juvelyrų papuošalų kolekcijos iš tekstūrinio aukso.

NEPRALEISKITE PROGOS ĮSIGYTI \$600 VERTĖS GAMINIŲ UŽ \$120, \$1000 VERTĖS GAMINIŲ – UŽ \$200, \$2000 VERTĖS GAMINIŲ – UŽ \$400 IR TAIP TOLIAU!!!

Vėl sulaukėme naujos moteriškų ir vyriškų „Bismark“ stiliaus rožinio ir geltono aukso grandinėlių partijos.

Specialiai Jums –

nauji moterų tarpe itin populiarūs įvairių stilių „diamond studs“ auskarai: nuo mažyčių ketvirčio karato auskariukų iki didelių 2-3 karatų gražuolių.

O svarbiausia –
DOVANA!

Tik kovo mėnesį
perkantys už

\$600 ir daugiau,

galės patys išsirinkti sau dovaną iš didelio žiedų ir auskarų asortimento, kurį jums pristato Charkovo juvelyrinės fabrikos „Agni“! Rinkitės auskarus su natūraliais safyrais, smaragdais ar rubiniais arba žiedus su natūraliais deimantais, topazais ar ametistais.

Z Fine Jewelry – tai meilė su kiekviena dovana!

511 HAWTHORN CENTER, 2ND FLOOR, (near Macy's) / VERNON HILLS, IL | 847.680.8570
6170 W. GRAND AVE. 1ST FLOOR, (near Macy's), GURNEE, IL | 847.855.2899

Kongresas patvirtino 1,9 trln. dolerių ekonomikos skatinimo paketą

Prezidento Joe Bideno pasiūlytas pagalbos paketas, skirtas padėti amerikiečiams dorotis su koronaviruso pandemijos padariniais per lipo paskutinę kliūtį Kongrese.

Atstovų rūmai trečiadienį patvirtino didžiulį ekonominės pagalbos planą. Už priėmimą balsavo 220, prieš – 211. Nei vienas respublikonas ne balsavo už paketo priėmimą, vienas demokratas balsavo prieš. Jau priimtas Senate, paketas dabar kelias ant Bideno stalo. Jam padėjus parašą paketas taps įstatymu. Šis šeštasis COVID-19 ekonomikos skatinimo paketas yra didelė pergalė Bidenui. Baltųjų rūmų atstovė spaudai Jen Psaki sakė, kad prezidentas įstatymą pasirašys penktadienį.

KAS NUMATYTA PAKETE?

Pagalbos paketas numato tiesioginę 1400 dolerių išmoką daugumai valstybės gyventojų. Pakete iki rugsėjo pratęsiama 300 dolerių nedarbo išmoka.

Pagal planą 350 milijardų atiteks JAV valstijoms ir savivaldybėms, apie 130 milijardų – mokykloms. 49 mlrd. skiriami testavimui dėl

koronaviruso ir COVID-19 tyrimams, taip pat pakete numatyta finansinė pagalba restoranams ir barams, oro linijoms ir oro uostams ir kitoms ekonomikos šakoms.

Siūlymas pakelti minimalų nacionalinį darbo užmokestį nuo 7,25 iki 15 JAV dolerių per valandą tapo svarbiu klausimu Senate ir nepateko į galutinį įstatymo projektą.

Kas palaikė paketą?

Paketas buvo populiarus tarp JAV gyventojų. Kovo mėnesį Pew tyrimų centro atlikta apklausa parodė, kad 70 proc. apklaustų Jungtinėse Valstijose gyvenančių suaugusiųjų išreiškė paramą įstatymo projektui, įskaitant 41 proc. respublikonų.

Demokratai, kontroliuojantys tiek Atstovų rūmus, tiek Senatą nedidele persvara, iš esmės laikėsi ir sugebėjo išlaikyti didžiąją dalį to, kas buvo iš pradžių pasiūlyta.

Sausio mėnesį paskelbdamas vadinamąjį Amerikos gelbėjimo planą, Bidenas sakė, kad vyriausybė turi „eiti į priekį“, kad paskatintų sunkų laikotarpį išgyvenančią ekonomiką.

Didžiausia sveikatos krizė JAV nusinešė 527 tūkst. gyvybių.



Pandemija paveikė ir ekonomiką – dabartinis nedarbo lygis JAV siekia 6,2 proc.

KAS BUVO PRIEŠ?

Kongreso republikonai teigė, kad toks ekonomikos gaivinimo projektas – per brangus. Jie ragino, kad įvairūs paketo elementai būtų tikslingesni, įskaitant tai, kad 1400 dolerių čekiai neturėtų atitekti žmonėms, kurie per pastaruosius metus neprarado pajamų.

„Atstovų rūmų demokratai net nesistengia siekti vienybės, – prieš balsavimą sakė respublikonų lyderis Kevinas McCarthy. – Po penkių pagalbos paketų tai pirmasis, kuris patvirtintas tik vienos partijos“.

Jis pažymėjo, kad tai brangiausias ekonomikos skatinimo paketas JAV istorijoje.

JAV užsienio politika po Trumpo

Ką pokyčiai Baltuosiuose rūmuose žada Lietuvos saugumui?

JAV neabejotinai yra svarbiausia Lietuvos sąjungininkė saugumo srityje ir pagrindinis mūsų šalies saugumo garantas. Dėl to administracijų kaita Baltuosiuose rūmuose visuomet yra aktuali ir mums. Po chaotiškos ir skandalais paženklintos ketverių metų Donaldso Trumpo kadencijos galingiausios pasaulio valstybės vairą perėmus demokratui Joe Bidenui JAV politikoje tikimasi nemažai pokyčių. Tačiau ar jie gali paliesti JAV bendradarbiavimo gynybos srityje prioritetus ir kaip tai gali atsiliesti Lietuvos saugumui?

GRĮŽIMAS PRIE PAGRINDŲ?

Išskaičiavimu ir ribotu įsitraukimu į pasaulio reikalus grįžta Trumpo politika tapo galvos skausmu daugeliui JAV sąjungininkų vakaruose, kurios buvo įpratusios prie bendromis vertybėmis ir jų saugojimu grįstų santykių su galingiausią pasaulio valstybę. Tai, kas anksčiau atrodė nepajudinama ir stabilu, į valdžią JAV atėjus Trumpui vos per vieną naktį tapo miglota ir klampu. Dėl to daugelio Vakarų valstybių vadovai su palengvėjimu sutiko žinią apie Bideno pergalę prezidento rinkimuose.

Naujasis prezidentas, visuomet pasisakęs už aktyvų JAV vaidmenį skleidžiant ir ginant liberalią demokratiją pasaulyje, neabejotinai mėgins sugrąžinti sąjungininkų pasitikėjimą ir išsklaidyti abejones dėl tarptautinių JAV įsipareigojimų tvirtumo. Galima tikėtis ir didesnio JAV įsitraukimo į tarptautinius reikalus. Pavyzdžiui, Bideno administracija jau pasiūlė atnaujinti derybas dėl Irano branduolinio susitarimo, iš kurio Trumpo kadencijos metu JAV vienašališkai pasitraukė. Prabilta ir apie kitų Trumpo priimtų sprendimų atšaukimą ir JAV sugrįžimą į tarptautinius susitarimus.

Kitaip tariant, po ketverių metų sunkiai prognozuojamos JAV užsienio politikos ji pagaliau turėtų grįžti prie savo fundamentalių pagrindų, kurių esmę sudaro demokratijos vertybių ir laisvių gynyba bei propagavimas visame pasaulyje. Tikėtina, kad Baltuosiuose rūmuose šeiminkaujant Bidenui išvysime „senąją gerąją“ JAV, kurios vėliavos žvaigždės ir raudonai baltos juostos reprezentuoja demokratijos pasaulyje garantiją, o santykiai su partneriais yra grįsti ne buhalteriniais paskaičiavimais, bet vertybėmis.

PIRMIEJI SPRENDIMAI – LIETUVAI PALANKŪS

Bideno administracija šiuo požiūriu jau priėmė ir kai kuriuos Lietuvai svarbius sprendimus. JAV grįžta prie ginkluotės ribojimo sutarčių, o taip pat atšaukė Vokietijoje dislokuotų karių išvedimą. Tai yra ypač svarbu visos Europos saugumui. Kartu tai yra reikšmingas saugumo garantas Lietuvai – ypač turint omenyje, kad mūsų šalyje tarnauja Vokietijos vadovaujamas batalionas, skirtas Rusijos karinės agresijos atgrasymui.

Tokia JAV versija, kuomet jos užsienio politikos gaires diktuoja ne paprasčiausiai išskaičiavimu grįžta realpolitik, bet vertybinis pagrindas, neabejotinai Lietuvai yra parankesnė. Kita vertus, Trumpo kadencija parodė, kad negalime sėdėti sudėję rankų ir laukti, kol mūsų saugumu už mus pasirūpins sąjungininkai. Turime įsisaugoti, kad Lietuvai tapus galingiausio planetoje gynybinio aljanso – NATO – nare mūsų šalies saugumas savaimė netapo duotybe. Dėl jo turime dėti pastangas patys.

Šiuo požiūriu Trumpo spaudimas NATO narėms didinti indėlį į savo pačių ir viso pasaulio saugumo užtikrinimą buvo išties pagrįstas. Norėdami būti visaverčiais NATO nariais turime rūpintis, kad mūsų kariuomenės pasirengimas, ginkluotė ir technika atitiktų aukštus aljanso reikalavimus. Tam privalome investuoti ne tik į pažangios ginkluotės įsigijimus ir vystymą, bet ir pratybų infrastruktūros gerinimą. Tik užtikrinami tinkamas sąlygas aukšto lygio pratyboms



rengti galime būti pilnaverte tarptautinės saugumo architektūros dalimi ir užtikrinti mūsų šalyje itin svarbų sąjungininkų pajėgų dislokavimą.

DĖL TVIRTŲ SANTYKIŲ TURIME STENGIS IR PATYS

Šiuo požiūriu JAV mums taip pat reikšmingai padeda. Vien per pastaruosius penkerius metus JAV per įvairias programas Lietuvos karybos stiprinimui suteikė šimtus milijonų eurų paramos. Šios paramos tęstinumas yra išties svarbus mūsų šalies gynybinių pajėgumų didinimui. Pasinaudodami pagrindinės savo sąjungininkės finansine pagalba galime papildomai įsigyti JAV gaminamos įrangos ir ginkluotės, pavyzdžiui, bepiločių žvalgybinių sistemų, prieš-tankinių raketinių kompleksų ir kitos karinės technikos. Dėl to pirmieji J. Bideno administracijos siunčiami signalai, rodantys JAV nusiteikimą nemažinti savo karinių įsipareigojimų Europoje, nutiekia optimistiškai.

JAV atsiribojimas nuo pasaulio reikalų, koku pasizymėjo Trumpo politika, kelia grėsmę ne tik globaliam saugumo balansui, nusistovėjusiems geopolitikos principams, bet ir pačioms Valstijoms, nes tarptautinis saugumas ir demokratijos pasaulyje apsauga neabejotinai yra būtina jų klestėjimo sąlyga. Dėl to tvirti JAV ir NATO, Europos bei kitų demokratinių valstybių santykiai yra visų mūsų interesas. Bet koks šių santykių atšalimas labai stipriai kenktų ir Lietuvai.

Tiesioginis JAV palaikymas mūsų valstybei taip pat yra gyvybiškai svarbus. Tačiau reikia nepamiršti, kad bet kokiems santykiams palaikyti būtinos abipusės pastangos ir kiekvienos šalies indėlis. JAV nėra tik saugumo donorė. Lietuva taip pat privalo būti naudinga savo svarbiausiai sąjungininkei – nepriklausomai nuo to, kas tuo metu šeiminkauja Baltuosiuose rūmuose. Kuo labiau abiejų valstybių santykiai bus grįsti bendradarbiavimu, naštos ir atsakomybės pasidalinimu, tuo būsime įdomesni ir naudingesni JAV, o mūsų parama ir palaikymas su kaupu grįš atgal dar didesne nauda Lietuvai bei viso regiono saugumui. J. Bideno administracija šioms Lietuvos siekiams gali būti dar palankesnė.

Darius Antanaitis, Lietuvos kariuomenės atsargos majoras, ginkluotės ekspertas ■

THE LAW OFFICES OF ANDRIUS SPOKAS

Nekilnojamojo turto teisė

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

www.spokasrealestatelaw.com

Traumos ir civilinės bylos

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

Baudžiamosios ir eismo įvykių bylos

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

www.spokaslaw.com



REKLAMA

9 East Irving Park Road, Roselle, IL 60172

Tel: (630) 635-2385 • Fax: (630) 894-2528

Kalbame lietuviškai!

Priimame kreditines korteles

**Puikus
aptarnavimas**



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

**INSURANCE
AND FINANCIAL**

**ĮVAIRIŲ
RŪŠIŲ
DRAUDIMAI**



Vilma



Virginija

**Notarinės
paslaugos -
NEMOKAMAI**



708-433-7777

Prof. A. Kulakauskas: Kovo 11-osios Lietuva yra Vasario 16-osios Lietuvos tęsinys

„Atsimenu, kaip Sąjūdžio mitinguose žmonės paklausė: „Kai mes tapsim nepriklausomi, kada gyvensim kaip Švedijoje?“ Sąjūdžio iniciatyvinės grupės narys, akademikas, amžiną atilsį, Eduardas Vilkas tuomet atsakė: „Tada, kai ir dirbsim kaip Švedijoje“. Kažkas patikslino: „Na, po penkerių ar septynerių metų“. Žmonės švilpė ir buvo nepatenkinti – kodėl taip ilgai. O dabar, ko gero, niekas nemano, kad ir po dešimtmečio pas mus bus taip, kaip Švedijoje. Kita vertus – tuomet niekas negalvojo, kad Lietuva bus NATO narė“, – Kovo 11-osios išvakarėse Sąjūdžio laikų lūkesčius prisimena istorikas, politologas, Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) profesorius Antanas Kulakauskas.

Profesorius pažymi, jog nors svarbiu faktoriumi, leidusiu Lietuvai atkurti nepriklausomybę, tapo Sąjūdžio susikūrimas, sąlygas šio judėjimo atsiradimui sukūrė „perestroikos“ politika, kurią inicijavo tuometinis SSRS vadovas Michailas Gorbačiovas.

Sovietų Sąjungai „perestroikos“ demokratizacijos, modernizacijos procesai baigėsi krachu, o tautoms, kurios tada buvo ypač pribrendusios nepriklausomybei, jie atvėrė viltį taikiai siekti Molotovo-Ribentropo pakto pasekmių panaikinimo. Pastarajame pakte, slaptuose jo protokoluose, nacistinė Vokietija ir SSRS pasidalino įtakos sferomis: pasiskirstė, kam turėtų atitekti Vidurio Rytų Europos valstybės.

„1988-1989 metais Lietuvos persitvarkymo sąjūdžio, kaip ir Latvijos bei Estijos liaudies frontų, pagrindinis siekis buvo, kad aukščiausi SSRS valdžios organai oficialiai pripažintų slaptuosius Molotovo-Ribentropo pakto susitarimus. Galų gale, Sovietų Sąjungos liaudies deputatų suvažiavimas 1989-ųjų pabaigoje pripažino jų egzistavimą – taip atsirado tarptautinės teisės pagrindas siekti panaikinti tą neteisę, SSRS įvykdytą agresijos ir aneksijos aktą. Pakto pripažinimas demaskavo melą, neva Baltijos šalys pačios savo noru buvo įstojusios į Sovietų Sąjungą. Tad jau nuo 1989 m. rudens buvo aišku, kad per artimiausius Lietuvos SSR Aukščiausiosios Tarybos rinkimus (jie turėjo įvykti 1990 m. vasario pabaigoje) arba po jų greičiausiai iškils nepriklausomybės klausimas“, – Kovo 11-osios Akto priešistorę pasakoja prof. A. Kulakauskas.

Į Sąjūdį panašūs judėjimai, liaudies frontai kūrėsi ne tik Baltijos šalyse, bet ir Ukrainoje, Baltarusijoje, Gruzijoje, Azerbaidžane... Tarp svarbiausių jų siekių pradžioje buvo ne nepriklausomybė, o respublikų teisių išplėtimas – kad nereikėtų visko derinti su Maskva. Pasak profesoriaus, Lietuvos žmonės palaikė ryšius su šiais frontais – o, pavyzdžiui, aktyvus Sąjūdžio veikėjas ir būsimas Kovo 11-osios Nepriklausomybės atkūrimo akto signataras, diplomatas ir Užsienio reikalų ministras Petras Vaitiekūnas buvo tas žmogus, kuris neformaliai organizavo ir koordinavo spaudos,

atstovavusios daugelio Sovietų Sąjungos respublikų ir regionų liaudies frontams bei apskritai opozicijai, leidybą Lietuvoje ir jos siuntimą adresatams visoje SSRS.

Prof. Antanui Kulakauskui neoficialiai, neakivaizdžiai, daugiausia per Lietuvos Aukščiausiosios Tarybos deputatų išrinktą bičiulį Vytenį Povilą Andriukaitį, teko prisidėti prie paties Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo akto kūrimo – anot jo, svarstymų buvo daug, dvejojta, ar reikėtų skelbti nepriklausomybę iškart, ar neskubėti kaip latviai ir estai, kurie pradžioje siekė didesnės autonomijos SSRS viduje. Buvo nuspręsta nelaukti – tam pritarė ir Lietuvos diplomatai Vašingtone. Su jais, tarp jų ir tuometiniu Lietuvos pasiuntinybės JAV patarėju Stasiu Lozoraičiu, Sąjūdžio vadovybė su Vytautu Landsbergiu priešakyje tarėsi telefonu.

„Reikalas tas, kad 1990-ųjų vasario mėnesį senoji Lietuvos TSR Aukščiausioji Taryba jau buvo paskelbusi neteisėtai 1940 m. mūsų šalies stojimo į SSRS aktus. Taigi, pagal Lietuvos teisinę sistemą, šalies priklausomybė Sovietų Sąjungai buvo neteisėta. Kilo klausimas – ar iškart ir vienašališkai paskelbti „skrybas“, ar priimti aktą, konstatuojantį priklausomybę SSRS neteisėta, deklaruojantį nepriklausomybės siekį ir inicijuojantį derybas dėl praktinio siekio įgyvendinimo. Juk Akto paskelbimas yra viena, tačiau yra kariuomenės, dujų, elektros ir kiti klausimai“, – prisimena istorikas.

Žinoma, net ir galiausiai nusprendus paskelbti Nepriklausomybės atkūrimą ir tai, kad priklausomybė SSRS buvo neteisėta ir yra panaikinama, pati Sovietų Sąjunga šių panaikinimų iškart nepripažino. Tačiau pagal tarptautinius teisės principus, Lietuva turėjo teisę tapti vėl nepriklausoma valstybe – kadangi Vasario 16-osios Akto paskelbta šalies nepriklausomybė buvo panaikinta neteisėtai.

„Kitaip tariant, Kovo 11-osios Lietuva yra Vasario 16-osios Lietuvos tęsinys. Tai yra ta pati valstybė, valdžios, sistemos požiūriu. Todėl, paskelbus Nepriklausomybės atkūrimo aktą, trumpam, bene dvidešimčiai minučių, buvo grąžinta 1938-ųjų Konstitucija, paskutinė tos pirmos nepriklausomos Respublikos Konstitucija. Aišku, ji negalėjo veikti, nes jau neatitiko to meto socialinės, ekonominės tvarkos, todėl netrukus ją pakeitė laikinoji Konstitucija“, – patikslina VDU profesorius, pastebėjęs, jog valstybės atkūrimo veiksmas įvardijamas ir Vasario 16-osios akte, tačiau ten ši formuluoatė tėra fikcija, įtraukta diplomatiniais sumetimais. Juk pastarasis aktas Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės neatkūrė – valstybė buvo kuriama iš naujo.

Neskaitant Baltijos valstybių, likusioje Sovietų Sąjungoje nepriklausomybės klausimo niekas nekėlė iki pat 1990-ųjų. „Tačiau Maskvoje atsirado aštri kova tarp liberalesnės pakraipos žmonių



ir konservatyviai nusiteikusios komunistinės vadovybės dalies, kuri nenorėjo nieko keisti, nes matė, kad pradėjus keisti Sovietų Sąjungą ji gali visai subyrėti. Jie buvo teisūs – bet jie ir patys padarė viską, kad jų prognozės išsipildytų“, – pastebi istorikas.

Prof. A. Kulakausko teigimu, Lietuvos apsisprendimas skelbti Nepriklausomybės atkūrimą paaštrino Sovietų Sąjungos krizinę situaciją – labiau, nei Latvijos ar Estijos. Lietuva 1990-ųjų kovą paskelbė visišką nepriklausomybę, o kaimyninės Baltijos šalys savo nepriklausomybės aktais gegužę dar pripažino buvimą SSRS sudėtyje, tik autonomišką. Latvija ir Estija savo nepriklausomybę paskelbė ir antrą kartą – 1991 m. rugpjūtį, po Maskvos pučo.

Vis dėlto, šiek tiek perdedama, kai sakoma, jog mūsų šalis SSRS griūtį atliko lemiamą vaidmenį – tiksliau būtų teigti, jog Lietuva paspartino sąjungos dezintegracijos procesus. „Jeigu Borisas Jelcinas, tuometinis Rusijos TSFR vadovas, būtų susitaręs su Michailu Gorbačiovu, Sovietų Sąjunga galėjo ir nežlugti. Aišku, Baltijos šalys būtų nepriklausomos, o kitos sovietinės respublikos greičiausiai būtų likusios pertvarkytoje sąjungoje“, – sako istorikas.

Vertindamas Lietuvos nueitą kelią per pastaruosius tris dešimtmečius po nepriklausomybės atkūrimo, prisimenant Sąjūdžio laikų lūkesčius, prof. A. Kulakauskas tikina, jog, kaip dažnai nutinka didelių permainų laikotarpiu, teko šiuo tuo nusivilti – pavyzdžiui, žmonės tada tikėjosi staigių teigiamų pokyčių, gyvenimo kokybės, prilygstančios Skandinavijos šalims. Tačiau, nepaisant to, daugelyje sričių pažanga buvo dar geresnė, nei viltasi.

„Žinoma, tuomet niekas rimtai negalvojo, kad Lietuva bus NATO narė. Europos Sąjungos tuo metu nė nebuvo. Galvojome, kad būsime nepriklausoma, atskira valstybė, kuri draugiškai sugyvena ir su Rytai, ir su Vakarais. Bet pasaulis nuėjo ne ta kryptimi – ir Lietuvai, kaip ir kitoms Baltijos valstybėms, įstojimas į ES bei NATO buvo gyvybiškai svarbus dalykas, norint eiti Vakarų civilizacijos keliu, į kurį buvo pasukta dar XIII amžiuje, ir išvengti priklausomybės nuo Rusijos. Esame nedidelė valstybė, turime paisyti, norime to, ar nenorime, didesniųjų politikos, ypač todėl, kad esame Vakarų rytinis pakraštys“, – komentavo VDU Politikos mokslų ir diplomatijos fakulteto profesorius.

Dokumentiniame filme – anksčiau nerodyti 1991-ųjų pavasario vaizdai



Seimo „YouTube“ paskyroje „Atviras Seimas“ jau dabar galite pamatyti dokumentinio filmo „Su Atgimimo diena!“ premjerą.

Jame – 1991 m. kovo 10-ąją Nepriklausomybės aikštėje įvykusios vaikų linkėjimų Lietuvai akcijos, pavadintos „Su Atgimimo diena“, akimirkos. Kaip atkreipia dėmesį filmo kūrėjai – VŠĮ „Vieno aktorius teatras“, „greta unikalų, anksčiau nerodytų archyvo vaizdų, bus ir rekordinio vaikų laiško Lietuvai, kurį pavyko surasti Lietuvos nacionalinio muziejaus archyve, piešiniai bei linkėjimai, ir tos ypatingos šventės dalyvių atsiminimai“.

Apie tos šventinės dienos koncerto-akcijos svarbą

pasisakys Lietuvos Nepriklausomybės Akto signataras, 1991 m. Aukščiausiosios Tarybos Pirmininkas prof. Vytautas Landsbergis. Dokumentiniame filme taip pat įamžinta 1991 m. Aukščiausiosios Tarybos Informacijos biuro direktorė Rita Dapkutė-Sproston, TV laidos „Tele Bim-Bam“ autorė ir vedėja Neringa Čereškevičienė, TV laidos „Saulės zuikutis“ vedėja Julija Jačėnaitė, televizijos operatorius Romas Kuprys ir „Keistuolių teatro“ aktorius Robertas Aleksaitis, Šiaulių vaikų popchoro „Enden-du“ įkūrėjas ir tuometis vadovas Vadimas Kamrazeris bei dainų autorius ir atlikėjas Virgis Stakėnas. ■

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





Pavasarejant ne vienas apsičiupinėja padidėjusį riebalinį sluoksnį ant pilvo ar kitų kūno vietų ir užsibrėžia tikslą sportuoti, labiau rūpintis mityba ar imtis kitokių veiksmų viršsvoriui mažinti. Nors riebalinis sluoksnis žiemą natūraliai padidėja dėl šilumos poreikio, šie metai išskirtiniai dėl dar vieno tukimą skatinančio veiksnio – karantino, kuris apribojo aktyvų gyvenimo būdą, išbalansavo dienos mitybos režimą. Vaistinė ir kūno rengybos sportininkė Jūratė Vaičiūnienė įspėja, kad prieš subalansuojant svorį, verta atlikti kūno kompozicijos analizę, nes mažesnis svarstyklių skaičius dar nerodo efektyvaus riebalinio sluoksnio deginimo.

„Kūno riebalai yra būtini siekiant palaikyti normalią kūno temperatūrą, apsaugoti sąnarius ir vidaus organus, taip pat – tai ir organizmo energijos atsargų šaltinis. Tačiau per didelis riebalų kiekis tampa vienu didžiausių sergamumo ir mirtingumo rizikos veiksnių, – sako vaistinė J. Vaičiūnienė ir priduria, kad riebalai kaupiasi ne tik po oda, bet ir pilvo ertmėje, apie juosmenį ir tokius vidaus organus, kaip širdis, inkstai, kepenys. – Taigi net iš pažiūros normalaus kūno sudėjimo žmogus gali turėti pavojingų riebalų sankaupų, kurios daro daug žalos sveikatai. Tai labiau būdinga vyrams, netgi yra posakis – „alaus pilvukas“. Šie vidiniai riebalai (visceraliniai) išskiria į kraujotakos sistemą riebiųjų rūgščių elementus, kurie ir veikia kepenis. Padidėja cholesterolio kiekis, atsiranda atsparumas insulinui ir vystosi II tipo cukrinis diabetas, didėja arterinės hipertenzijos, vėžio rizika, taip pat gali paskatinti kraujagyslių susiaurėjimą bei širdies ligas, insultą, endokrininių ligų atsiradimą.“

Kitaip nei poodinius riebalus, vidinius galima nustatyti tik atliekant kūno sandaros, dar kitaip vadinamos – kompozicijos, analizę.

Ką apie sveikatą išduoda kūno kompozicija

„Alaus pilvas“ daug pavojingiau nei apvalaina talija

„Tam naudojamas specialus prietaisas – analizatorius, kuris tariamosios varžos metodu (BIA) pamatuoja kūno sandarą: reikia užlipti ant specialių svarstyklių ir rankose laikyti jutiklius. Neįtami elektros signalai pereina per ant svarstyklių platformos užlipusio asmens kūną ir pagal skirtingų audinių pasipriešinimą (varžą) nustato kūno kompoziciją“, – pasakoja vaistinė.

Žinant individualaus žmogaus riebalų, raumenų, kaulų mineralinės masės bei skysčių procentinę sudėtį, galima efektyviai mažinti svorį, pasitelkiant sveikos mitybos ir mankštos įpročius. J. Vaičiūnienė pabrėžia, kad fizinis aktyvumas labai svarbus gerai savijautai ir sveikatai, tačiau tinkama mityba lieknina nepalyginamai efektyviau.

PER MAŽAS SVORIS IRGI PAVOJINGAS

Beje, per mažas riebalų kiekis taip pat kenkia sveikatai – gali sąlygoti nereguliarų mėnesinių ciklą ir nevaisingumą. Esant nepakankamam kūno svoriui, didėja širdies kraujagyslių sistemos pakitimų rizika: gali suretėti širdies ritmas, sumažėti arterinis kraujospaudimas. Kaulai tampa trapūs ir vystosi osteoporozė, silpnėja imunitetas, atsiranda bendras silpnumas, nuovargis, sausėda oda, slenka plaukai, pakinta psichologinė būklė.

Tiek norint numesti svorio, tiek jo priaugti ar palaikyti esama padėti, reikėtų žinoti savo bazinės medžiagų apykaitos normą. J. Vaičiūnaitė pasakoja, kad kūno kompozicijos analizatoriai parodo, kiek energijos organizmas išnaudoja ramybės būsenoje.

„Jeigu svarstyklės parodo 1500 kcal, galime orientuotis, kiek maždaug maisto reikia suvartoti, kad kūno masė nesikeistų. Jeigu norime svorio numesti, vadinasi, turime suvartoti mažiau nei 1500 kcal. Žinoma, jeigu daug judame, sportuojame, galim suvartoti kilokalorijų skaičius kyla“, – primena specialistė.

METANT SVORĮ, SVARBU NEPRARASTI RAUMENŲ MASĖS

Raumenys atlieka svarbų vaidmenį judant bei vartojant energiją. Anot kūno rengybos sportininkės, vienas svarbiausių dalykų lieknėjant – neprarasti raumens audinio, nes organizme raumenys ir vidaus organai yra pagrindiniai kalorijų degintojai. Taigi praradus dalį raumeninio audinio, sulėtėja medžiagų apykaita ir tai reiškia, kad išlaikyti norimas kūno formas, reikės suvartoti dar mažiau kalorijų. O atgauti prarastą raumenų kiekį galima tik intensyvaus sporto pagalba, lygiagrečiai daugiau dėmesio skiriant ir mitybai, praturtintai baltymais.

„Štai atvejais iš praktikos, kai dvi panašaus sudėjimo moterys laikėsi dietos: viena griežtai apribojo savo mitybą ir per mėnesį numetė 8 kg, o kita savęs taip nevaržė ir per tą patį laikotarpį atsikratė dvigubai mažiau. Jos abi po šio mėnesio pakartojo kūno kompozicijos analizę ir vos per 10 minučių paaiškėjo, kad pirmoji moteris neteko 3 kg raumenų masės, 3 kg skysčių ir tik 2 kg riebalų. Antrosios moters raumenų masė išliko ta pati, visi atsikratyti 4 kg buvo riebalai“, – pasakoja vaistinė.

Pasitikrinti kūno kompoziciją verta laikantis dietos, nes tai leidžia tinkamai vertinti pokyčius, taip pat raumenų kiekio ir bazinio metabolinio indekso analizę padeda sureguliuoti individualią sporto programą, vidinių riebalų matavimas ir mažinimas kontroliuoja riziką susirgti diabetu, širdies ligomis.

Ji pabrėžia, kad svorio augimą ar kritimą lemia labai daug faktorių – ne tik fizinio aktyvumo stoka ar persivalgymas. Priežastys gali būti kad ir negausus, bet nesveikas, maistinių medžiagų stokojantis maistas, miego trūkumas arba jo perteklius, stresas, depresija, lėtas virškinimas, taip pat paveldimumas, sutrikę hormonai, įvairios ligos, vartojami medikamentai.

Daugiau nei šypsena

Protiniai dantys: šalinti ar palikti?

Penktadaliui žmonių pasisekė – jiems neišdygo protiniai dantys. Tuo tarpu kitiems teks pasirūpinti, kad su šia mūsų organizmo nebūtina dalimi būtų gyvenama taikiai arba atsiveikinta pačiu saugiausiu ir neskausmingu būdu.

Kaip pasakojo burnos chirurgė Justė Strups, protiniai dantys dygsta maždaug 17-22 gyvenimo metais, tačiau gali išdygti ir gerokai vėliau. Jos praktikoje pasitaikė atvejais, kai protinis dantis išdygo septintą dešimtį peržengusiai pacientei.

Pasak mokslininkų, dėl pasikeitusios mitybos ir apdoroto maisto vartojimo, protiniai dantys žmogui tampa nebereikalingi kramtymo funkcijai užtikrinti ir laikui bėgant turėtų visai išnykti. Jau dabar apie 20 procentų žmonių populiacijos neturi šių dantų užuomazgų.

Didelė dali žmonijos susiduria su protinių dantų uždegimo požymiais tokiais, kaip skausmas, patinimas, sunkumas išsižioti. Dažniausios bėdos, kurias konstatuoja odontologai: nenormali danties užuomazgos padėtis, vietos trūkumas dantų lankė, dėl kurio protiniai dantys visai nepradygsta arba išdygsta kreivai. Be to protinius dantis sunku išvalyti, dėl besikaupiančių apnašų jie genda greičiau.

Nemalonumai su protiniais dantimis prasideda dar jiems dygstant. Pajutus skausmą ar pastebėjus kraujavimą dantenose gydytojai pataria vartoti nesteroidinius vaistus nuo uždegimo

ir labai kruopščiai valyti skaudamą vietą.

„Pacientai bijo valyti, nes kraujuoja. Taip patenka į užburtą ratą: uždegimas progresuoja ir skausmas bei kraujavimas nesiliauja. Įprastai dygimo metu rekomenduojame pacientams naudoti vieno danties šepetėlį ir skalauti chlorheksidino 0,12% turinčiu tirpalu, bet ne ilgiau nei 2 savaites“, – pirmos pagalbos priemonės vardino burnos chirurgė, pridurdama, kad susidūrus su protiniais dantimis vien namų medicinos priemonių nepakaks. Situacijos įvertinimui derėtų kreiptis į odontologą ar burnos higienistą, kad profesionaliai būtų pašalinti uždegimą keliantys faktoriai, o jam besikartojant – paskirtas vizitas šalinimo procedūrai.

Tais retais atvejais, kai protiniai dantys, dar vadinami tretieji krūminiai, išdygsta taisyklingai ir yra naudingi – puikiai atlieka kramtymo funkciją, jie vėlgi neretai lemia šalia esančių antrųjų krūminių dantų problemas. Pagal atliktus tyrimus, virš 25 procentų atvejų greta protinių išsivysto antro krūminio danties tolimojo paviršiaus ęduonis, net 37 procentais atvejų atsiranda kraštinių kaulo patirpimas apie antruosius krūminius dantis. Todėl būtina reguliariai lankytis pas odontologą ar burnos higienistą, įvertinti net ir jau išdygusio protinio, gretimų dantų ir aplinkinių audinių būklę.

Visgi nenusitebkite, jei odontologas rekomenduos protinius



dantis šalinti. „Šiuolaikinėje odontologijos praktikoje stengiamasi kiek įmanoma ilgiau išsaugoti natūralų dantį taikant moderniausias gydymo priemones. Nepilnai išdygusio, sugedusio protinio danties gydymas (plombavimas) yra neįmanomas. Dantens gydymas laikinai gali numalšinti apydančio uždegimą, tačiau tik pašalinus patį dantį operaciniu būdu problema yra visiškai eliminuojama ir nebesikartoja. Juo labiau šalinti reikia, jei susiduriame su protinių dantų šaknų lūžiais, pasikartojančiais uždegimais, pūliniais, odontogeninėmis cistomis“ – konstatavo J. Strups.

Besimptominių protinių dantų šalinimas yra atliekamas ir dantų tiesinimo tikslu, kad atsirastų daugiau vietos žandikauliuose.

Koks tinkamiausias laikas profilaktiniam šalinimui? Mokslininkų teigimu, mažiausia komplikacijų rizika yra šalinant 15-25 metų amžiaus pacientams, kai yra susiformavę bent du trečdaliai protinių dantų šaknų, didesnis atstumas iki apatinio žandikaulio nervo kanalo, minkštesnis kaulas ir greitesnis gijimas. Visgi būtina kiekvieno paciento fizinę ir emocinę brandą vertinti individualiai. Situacijos analizei ir gydymui pacientai nukreipiami specialistui – burnos chirurgui. ■

Signature DENTAL CARE

STOMATOLOGIJOS PASLAUGOS VISAI ŠEIMAI

DIRBAME SU NAUJAUSIOMIS ŠIUOLAIKINĖMIS TECHNOLOGIJOMIS!

CEREC porcelianinės karūnėlės per vieną dieną

INVISALIGN dantų tiesinimas

3D kompiuterinė tomografija (CT scans)

ZOOM! dantų balinimas

Dantų traukimas ir kaulo priauginimas

Šaknies kanalų gydymas

Implantai

Visų rūšių protezai

 invisalign®

 CEREC
One-visit dentistry

 PHILIPS
ZOOM!
Professional Whitening System



SIMONA
ŽILIUTE
DDS

**Siūlome
narystės planus
neturintiems
draudimo**

\$25
mėn.

\$30
mėn.

\$50
mėn.

Skambinkite dėl
smulkesnės
informacijos

708-350-6761

9055 S Roberts Rd
Hickory Hills, IL 60457

signdentalcare@gmail.com

www.signaturedentalcare.net



Gydytoja Simona Žiliūtė atsako į jums rūpimus klausimus

Kaip prižiūrėti pirmuosius mažylio dantukus? Ar tikrai labai svarbu daug dėmesio skirti pieninių dantukų sveikatai – juk jie vis tiek iškris ir juos pakeis nuolatiniai?

Dažnai klaidingai manoma, kad išdygus pirmiems dantims, jais atidžiai rūpintis nereikia, kadangi jie – laikini ir galų gale vis tiek iškris. Tačiau pieninių dantų priežiūra tokia pat svarbi, kaip ir nuolatinų. Pavyzdžiui, per anksti iškritę pieniniai dantys gali sukelti ortodontinių problemų, pakenkti toje vietoje dygsiančių dantukų būklei, taisyklingam jų išsidėstymui burnoje, sukandimui.

Svarbu įsidėmėti, kad pieninių dantukų negydytas gali pažeisti nuolatinų dantų užuomazgas, o tai sukels brangiai kainuojančių problemų ateityje. Gydytoja Simona Žiliūtė, per anksti iškritę pieniniai dantys gali sukelti ortodontinių problemų, pakenkti toje vietoje dygsiančių dantukų būklei, taisyklingam jų išsidėstymui burnoje, sukandimui.

Taisyklinga dantukų priežiūra svarbi ne tik gerai burnos būklei, bet ir virškinimo sistemai – maistas turi būti kokybiškai sukramytas. Jei kyla ūmi infekcija, ši gali išplisti į kitas galvos sritis. Žinoma, pieninių dantų sveikata taip pat labai svarbi taisyklingam žandikaulio augimui, sąkandžio formavimuisi bei taisyklingai artikuliacijai, kalbos formavimuisi.

Taiigi, svarbu pradėti dantukus prižiūrėti vos prasikalus pirmajam. Iš pradžių su specialiu antpirščiu,

drėgna marle, vėliau šepetuku ir dantų pasta be fluoro. Kaip ir nuolatinis, pieninis dantis valyti reikėtų du kartus per dieną – ryte bei vakare, kartu pamasazuojant danteną, jeigu dantys dar tik pradeda dygti.

Tėvai vaiką pas odontologą pirmą kartą nuvesti turėtų jam dar nesulaukus vienerių, o tada profilaktiškai lankytis pagal gydytojo rekomendacijas, kadangi eduoonis ne visada pastebimas plika akimi. Pieniniai dantukai taip pat pažeidžiami lengviau nei nuolatiniai, todėl sugenda greičiau.

Tėvai dažnai mini, kad vaikui nepatinka valytis dantis arba jis nori tai daryti pats. Kai kurie tėvai dantis valo tik kartą per dieną, manydami, kad užtenka juos išvalyti vakare. Visgi dantis vaikui turi valyti suaugęs žmogus ir būtinai du kartus per dieną, juk tai užtruks tik kelias minutes, o nuo to priklausys burnos sveikata ateityje. Na, o jei vaikas nenoriai leidžiasi valyti dantis, reikia ieškoti, kaip jį sudominti. Galbūt padėtų dantų valymo dainelės ar animaciniai filmukai, įvairūs žaidimai. Taip pat būtina rodyti gerą pavyzdį, kai visi šeimos nariai valosi dantis ir tai yra natūralus kasdienis procesas.

Vizitui pas gydytoją rekomenduojama pasiruošti ir nusiteikti iš anksto, kad vaikas nejaustų baimės. Jeigu vaikui sakysite „nebijok, tau neskaudės, tau

nieko nedarys“, žinoma, nuteiksite jį neigiamai. Vaikas girdi priešingai, jam atrodo, kad tikrai gali būti kažkas baisaus ir skausmingo. Vaikui net ir dantų apžiūra veidrodėliu jau yra „darymas“. Rekomenduojama prieš vizitą pas odontologą pasakoti, kad vaikas galės susipažinti su gydytoju, apžiūrėti kabinetą, pasimokyti, kaip reikia valyti dantukus, o gydytojas veidrodėliu apžiūrės dantis, suskaičiuos, kiek jų yra. Namie galite pasitreniruoti: pasimokykite plačiai išsižioti, pašvietę patys suskaičiuokite dantukus. Vaikas tada žinos, ko tikėtis atėjus pas odontologą. Ypač svarbu, kad į pirmąjį vizitą vaikas ateitų, kol dar nieko neskauda.

Konsultacija su odontologu, kruopšti priežiūra, tinkama mityba ir valymas – kelias į sveikų nuolatinų dantų dygimą. Ilgametę patirtį sukaupę mūsų specialistai visada pasirėngę pakonsultuojanti tėvelius bet kokiais klausimais bei efektyviai išspręš visus burnos bei dantų sveikatos problemas. ■

Adresas:

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

Telefonas:

708-350-6761

www.signaturedentalcare.net



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

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

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

JAV Lietuvių Bendruomenei švenčiant 70-metį, visuomenei bus pristatytas ne vienas šiai sukakčiai skirtų projektų. Vienas iš jų – 70 istorijų, kurios papasakos apie septyniasdešimt su Bendruomene sąsajų turinčių žmonių iš skirtingų organizacijos gyvavimo laikotarpių (projektui vadovauja Sigita Barysienė). „Lietuviybės genu“ pavadintas projektas visas septyniasdešimt istorijų skelbs JAV LB interneto svetainėje ir specialiame leidinyje, kuris bus pristatytas rugsėjo mėnesį numatomame iškilingame renginyje Čikagoje.

Kviečiame apsilankyti JAV LB tinklapyje ir skaityti istorijas, pažymėtas LIETUVYBĖS GENU: <https://javlb.org/istorijos/>.

Šias istorijas taip pat kviečiame skaityti „Čikagos Aido“ puslapiuose. Šiame numeryje pristatome pirmąją – Laimos Liutikienės – istoriją.

Laima Liutikienė: „Lietuvybė – cheminė medžiaga mano kraujyje“

Nedažnai taip atsitinka, kad net nemačius žmogaus, o tik bendraujant su juo laiškais užsimezga nematomas ryšys, sutampa žiūrėjimo kampas į daugelį mums svarbių dalykų. Džiaugiuosi, jog tokių retų atvejų mano gyvenime pasitaikė ne vienas ir ne du. Šis – vienas tokių. Nors su Laima Liutikiene susėdus prie kavos puodelio ramiai pasišnekėti apie tai, kas mums abiems rūpi ar atrodo svarbu, taip ir neištaikom progos, bet su ja, aktyviai besisukančia lietuviškoje veikloje, elektroniais laiškais ar žinutėmis tenka bendrauti jau keletą metų. Dažniausiai tai būna „dalykinis“ susirašinėjimas, susijęs su įvairiausios informacijos apie JAV Lietuvių Bendruomenės veiklą pasidalinimu, bendrų projektų aptarimas. Tačiau nuo pat pirmų susirašinėjimų su Laima supratau, kad su ja bendrauti ir dirbti bus nesunku. Kuomet svarstėm, ką, mūsų organizacijai švenčiant gražų jubiliejų, būtų galima pakalbinti istorijų ciklui „Lietuviybės genas“, prisiminiau prieš keletą metų darytą interviu su Laima. Mano pašnekovė sutiko jį peržiūrėti ir atnaujinti, tad su malonumu pristatau vieną iš tų žmonių, kurie nesislepia kitiems už nugarų, o tiesiog renkasi tokį gyvenimo būdą – lietuviybę.

– Prašau papasakok apie save, savo šeimą.

– Tiesą pasakius, apie mane pasakoti nelabai yra ką... Esu kaimo vaikas, mylintis gyvenimą ir žmones. Laikau save laimės kūdikiu, nes turiu nuostabią šeimą, kuria labai didžiuojuosi, bei puikių draugų, kurie mane palaiko ir įkvėpia. Šeima yra vyras Ramūnas ir 4 „partizanai“, nuolat besirūpinantys, kad tėvams nebūtų nuobodu: Neringa (22), Nojus (21), Liucija (11) ir Marius (9). Vaikus auginame lietuviškoje „Liutikų“ respublikoje, todėl namuose bendraujama tik lietuviškai, švenčiame – dabar jau ir su didžiųjų simpatijomis – tradicines šventes, aptarinėjame ne tik JAV, bet ir Lietuvos aktualijas. Džiaugiuosi, kad į lietuvišką veiklą įsitraukia ir dukra Neringa, kelis syk dalyvavusi JAV Lietuvių Bendruomenės Lietuvių išseivijos studentų stažuocių (LISS) programoje ir projekto „Mūsų metas dabar“ veikloje.

– Kada ir kokie vėjai atpūtė į Ameriką?

– Į JAV atvažiavome 2003-iais, kuomet baigusi Teisės ir valstybės valdymo studijas tuometiniame Lietuvos teisės universitete (dabar Mykolo Riomerio universitetas) turėjau apsispręsti, ką veiksiu toliau. Darbo per pažintis ieškoti nenorėjau, o tuo metu be pažinčių įsidarbinti buvau tiesiog per... jauna (per daug /per mažai vaikų ir t. t.). Vyras, teisės srities doktorantas, dėstytojas, profesorius jam pranašavo puikią karjerą ir ateitį. Tačiau kai konkursą viename iš Teisingumo ministerijos departamentų prestižinėms pareigoms eiti laimėjo ne jis, o tinkamos kvalifikacijos ir profesinės patirties neturinti svarbaus pareigūno dukra, supratom, kad toje sistemoje

sąžiningai galva sienos pramušti nepavyks. Nusivylimas buvo toks stiprus, kad nuleidom rankas ir išvažiavom.

– Kada įsitraukei į Lietuvių Bendruomenės veiklą?

– Po pirmųjų kelių metų Amerikoje suvokiau, kad anapus Atlanto palikau ne Lietuvą, o nuoskaudą dėl supuvusios vertybių sistemos. Lietuva gyveno ir gyvens manyje. Užaugau Rumšiškėse, šalia įspūdingo Liaudies buities muziejaus, kur buvau nuolat apsupta lietuviybės, senųjų tautos tradicijų, papročių, muzikos. Todėl ir atvykusi į JAV ėmiau dairytis galimybių prisiliesti prie mūsų tautos dvasios ir neleisti jai sunykti tarp svetimų kultūrų. Su vyru šokome tautinių šokių grupėje, dirbome lituanistinėje mokykloje, dalyvavome bendruomenės renginiuose. 2015 metais tuometinės Elizabeth (dabar – Šiaurės New Jersey) apylinkės pirmininkė B. Mockienė pakalbino kandidatuoti į JAV LB Tarybą. Lietuviška veikla apylinkėje beveik merdėjo, nes žmonės dalyvavo labai pasyviai, teisingai laikyti ar gebėjimų stoka. Tegul daro kiti... Mano nuostata buvo ir yra priešinga – kas, jei ne aš, turėtų ką nors daryti? Laiko juk visi turime po lygiai – 24 valandas per parą. Tik prioritetai skiriasi. Jei nuolat slėpsimės kitiems už nugarų, lietuviybės greitai neliks.

Keletą metų vadovavau Dr. V. Kudirkos lituanistinei mokyklai. Teko dirbti su puikiais žmonėmis, iš kurių išmokau tiek daug, kad sunku būtų išvardinti. Vėliau tapau JAV LB Tarybos nare ir vicepirmininke informacijos reikalams Krašto valdyboje. Įdomūs ir turiningi metai. Labiausiai įsiminusi patirtis – projektas, kurį atlikome su Janina Udriene ir Juozu Kazlauskis. Atnaujino ir išplėtė JAV LB „vadovėlį“, struktūros bei įvairių organizacijos pareigybių aprašą. Tokia informacija – pagrindas bendruomenės struktūrai, nes dažnai pareigų besimantys žmonės neturi žinių, kokia yra jų funkcija ir užduotys.

Naujausias projektas, kuriame dalyvauti man didelė garbė – Šiaurės Amerikos lietuvių XVI tautinių šokių šventės organizavimas. Lenkui galvą prieš Kristinos ir Virgaus Volertų talentą, išmintį ir stiprybę ruošiant legendinę ir turbūt pirmąją istorijoje šventę, kuriai taip sudėtinga įvykti. Gera dirbti su tokiais žmonėmis, gera dirbti su šaunia komanda.

– Tavo nuomone, kas yra JAV Lietuvių Bendruomenė? Koks tavo ryšys su ja?

– JAV Lietuvių Bendruomenė man yra žinių, idėjų, patirčių ir galimybių generatorius, įvairiuose JAV kampeliuose išsibarčiusius lietuvius jungianti jėga. Bendruomenėje teko sutikti nuostabių žmonių, tapusių tikru įkvėpimu. Puikiai suprantu, kad lietuviai gali burtis į grupes ir be oficialios organizacijos, tačiau ilgąmetes tradicijas turinti JAV LB suteikia galimybę dalintis žiniomis, lėšomis, idėjomis ir patirtimi visos Amerikos

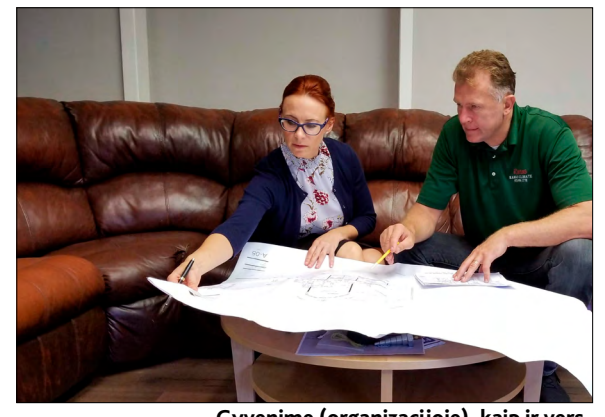
Tėsinys - 14 psl.



Karantinas šokių studijoje



Dalis šokių šventės organizatorių



Gyvenime (organizacijoje), kaip ir versle – reikia struktūros



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

mastu. Manau, tai labai svarbu ir naudinga, siekiant išlaikyti savo tapatybę tautų įvairovėje. Šiuo metu visuomeninėje veikloje dalyvauju mažiau, tačiau ryšys su bendruomene išliko stiprus – esu lietuvė, esu JAV LB narė.

– Kaip įsivaizduoji LB ateitį?

– Manau, bendruomenė augs ir stiprės, jei sugebės tapti patrauklia ir sava didesniai žmonių ratui, lanksčiai reaguoti į kintančius visuomenės poreikius ir įveikti asmeninių ambicijų ar interesų karus. Pastebėjau, kad nors ir pamažu, bet į jos veiklą įsitraukia jauni ir gabūs žmonės, kurių energija kartu su vyresniosios kartos išmintimi ir patirtimi gali būti galinga varomoji jėga. Tai džiugina. Tačiau tenka išgirsti nemažai atsiliepimų, jog bendruomenė yra biurokratinė organizacija, per kurią dažnai įgyvendinami svarbiausi norinčių būti veikėjų asmeniniai interesai, ir jos veikla mažai reikšminga, pasiekiami ar įdomi paprastam lietuviui. Viliuosi, kad JAV LB pavyks nuo to apsivalyti ir iškilus aukščiau tuščiagarbiškumo tapti visų mūsų organizacija, kurios nariu būti yra garbė ir pasididžiavimas. Juk esame pati seniausia lietuvių už Lietuvos ribų vienijanti organizacija!

– Kas tau yra lietuviybė?

– Cheminė medžiaga mano kraujyje. Lietuviybė – tai mūsų kalba, tradicijos, pagarba protėvių dvasiai, pasididžiavimo ašaros, išgirdus „Tautišką giesmę“. Gyvenimo būdas.

– Ką reikėtų daryti, kad užsienyje gyvenantys lietuviai nesigręžtų nuo Lietuvos, skiepytų lietuviybę savo vaikams?

– Požiūris į lietuviybę, kaip ir visa vertybių sistema, dažniausiai formuojasi tėvų namuose. Žinoma, įtaką kartais padaryti gali ir užkrečiantys draugų pavyzdžiai ar patrauklios informacijos gausa. Kiekvienas iš mūsų turėtume stengtis tapti mažu lietuviybės švyturiu savo draugams ir pažįstamiems,



Liutikų šeimos Kalėdos

nes asmeninis pavyzdys veikia geriau už bet kokius raginimus ir pagraudenimus. Apie Lietuvą žino visi mūsų kaimynai, draugai amerikiečiai, vaikų klasės draugai ir netgi mūsų kompanijos klientai!

– Ką veiki laisvalaikiu, jeigu jo stebuklingai atsiranda?

– Šoku. Dievinu muziką ir judesį – šokdama pasikraunu

geros energijos. Patinka teatras ir literatūra. Kai galiu, keliauju. Mėgstu gamtą, todėl kartais tiesiog išplėsiu iš savo darbotvarkės porą minučių pasiklausyti paukščių ir vėjo, paganyti debesis ar stebėti, kaip žolės stiebu kopina vabalėlis.

Loreta Timukienė

Nuotraukos iš Laimos asmeninio archyvo

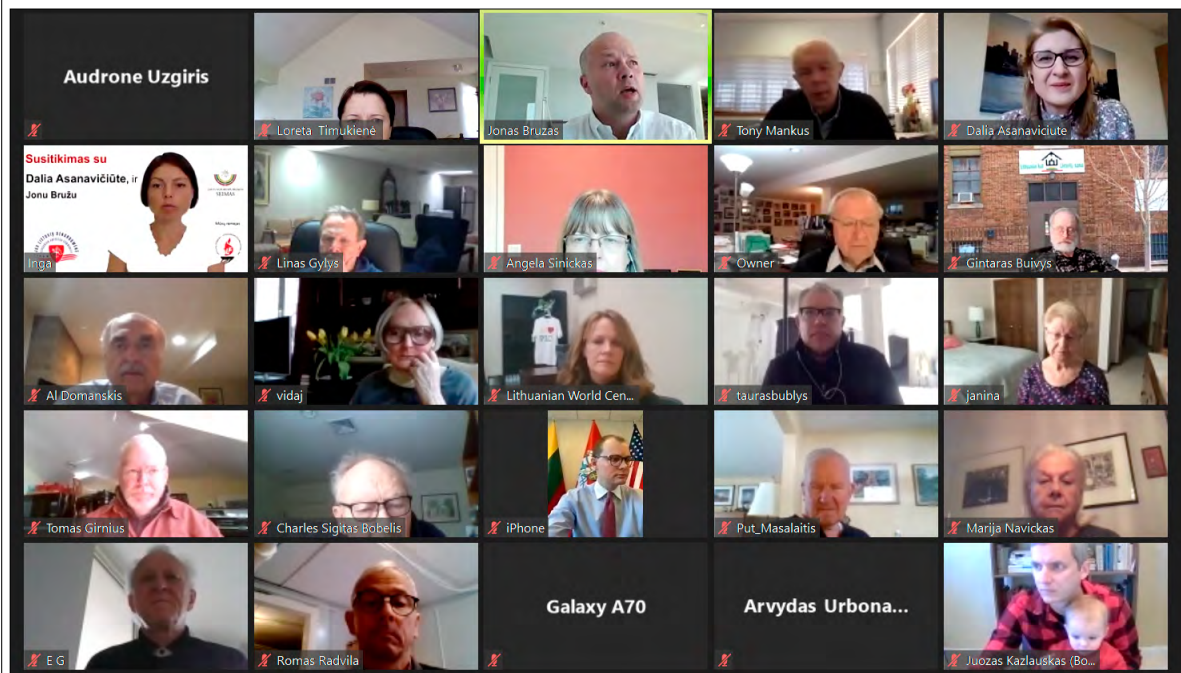
Darbai verda

Seimo ir PLB komisijos atstovų susitikimas su JAV lietuviais

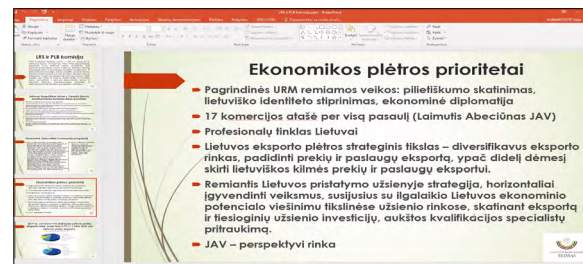
2021 m. kovo 2 d. vyko JAV Lietuvių Bendruomenės narių ir profesionalų virtualus susitikimas su LR Seimo nare, LR Seimo ir Pasaulio lietuvių bendruomenės komisijos pirmininke Dalia Asanavičiūte bei LR Seimo ir Pasaulio lietuvių bendruomenės komisijos ko-pirmininku, JAV LB atstovu šioje komisijoje Jonu Bružu. Susitikime, kurį moderavo JAV LB Krašto valdybos Vicepirmininkė verslo reikalams Inga

Klimašauskienė, buvo pristatyti LR Seimo ir Pasaulio lietuvių bendruomenės komisijos planai, susiję su JAV lietuvių veikla – kas numatoma siekiant stiprinti Lietuvos ir JAV lietuvių bendruomenės bei profesionalų bendradarbiavimą. D. Asanavičiūtė pristatė atstovaujamos komisijos pagrindinius tikslus, pažymėjo, kad viena iš pagrindinių sričių yra ekonominės diplomatijos, kuri apima eksporto bei investicijų

plėtrą ir profesionalų apjungimą, stiprinimas. J. Bružas optimistiškai kalbėjo apie lietuviškų verslų be sienų plėtos perspektyvas – šis klausimas yra vienas iš daugelio kitų LR Seimo ir Pasaulio lietuvių bendruomenės komisijos darbotvarkėje. Susitikimas pritraukė daugiau nei 60 dalyvių, jie turėjo galimybę pašnekovams užduoti rūpimus klausimus. Sutarta, jog tokie susitikimai bus organizuojami ir ateityje, diskusijoms pasirenkant vieną iš JAV lietuviams aktualių temų. JAV LB informacija



Susitikimo akimirka



Pagrindinių tikslų pristatymas



Dalia Asanavičiūtė ir Jonas Bružas

Golden Magnolia – namai pagal individualius projektus ant vandenyno kranto!

Kviečiame į Palm Coast, Florida, vieną iš gražiausių miestų šalyje, kur rasite viską, ko reikia laimingam gyvenimui.

MŪSŲ NAMŲ PROJEKTAI – TAI >>



ERGONOMIŠKUMAS • ENERGOEFEKTYVUMAS • PATIKIMUMAS • PALANKI KAINA • KOKYBĖS GARANTIJA • Nuo \$235 000



TIKRAS NAMAS PAGAL INDIVIDUALŲ PROJEKTĄ – TAI NAMAS, KURĮ KURIATE KARTU SU STATYBOS KOMPANIJA, TAI UNIKALUS IŠPLANAVIMAS, ATITINKANTIS VISUS JŪSŲ POREIKIUS IR PAGEIDAVIMUS.

Tai, ką kitos kompanijos vadina modernizacija, Golden Magnolia įtraukia į standartinę komplektaciją:

- 12' – lubų aukštis gyvenamojoje zonoje
- 10' – lubų aukštis miegamuosiuose
- 8' – durų tarp kambarių aukštis
- Medinės virtuvinės spintelės 42"
- Granito stalviršiai

- Energiją tausojantys langai ir durys
- Pluoštinio armavimo betonas 3000 Psi
- Plytelėmis išklotos grindys arba
- Aukštos kokybės 12 mm laminatas visame name
- Vonioje plytelės iki pat lubų

- Santehnika iš nikelio
- Apšvietimas po virtuvinėmis spintelėmis
- Patentuota oro filtravimo sistema
- Vieta daiktų saugojimui palėpėje
- 8' – garažo durų aukštis

Padovanokite sau namus, apie kuriuos visada svajojote! Golden Magnolia – aukščiausios klasės namai pagal individualius projektus
www.GoldenMagnoliaInc.com Tel. 386-864-2199, 386-237-0301, 386-225-6330

into
GRAPHIX

**Grafinis dizainas,
produkcija bei
instaliacija.**

**Unikalūs grafikos sprendimai
logistikos industrijai ir ne tik...**

**Būkite matomi:
Pritraukite daugiau klientų,
pasamdykite geriausius
vairuotojus!**



630.239.2390

intographix.com

UNIKALI GRAFIKA | AUKŠČIAUSIOS KOKYBĖS MEDŽIAGOS IR INSTALIACIJA

ATTR
ADDISON TRUCK
AND TRAILER REPAIR

**ADDISON TRUCK AND TRAILER REPAIR
REIKALINGUI MECHANIKAI!**

Reikalavimai:

- 1 metų patirtis
- Atidumas detalėms, gebėjimas dirbti savarankiškai ir komandoje
- Anglų kalbos pagrindai
- Turėti savo įrankius
- Reikės dirbti kas antrą šeštadienį
- Serifikatai yra pliusas, bet ne privaloma

Mes siūlome:

- Atlyginimas iki \$40/val.
- Apmokamos atostogos
- Priedai už darbo našumą
- \$1000 sutarties pasirašymo bonusas
- Uniformos
- Tobulėkite su sparčiai augančia kompanija
- Draugiška darbo aplinka

224-500-0499

Addison Truck and Trailer
500 S Lombard rd, Addison IL 60101



Gerumo dovana

Čikagos skautai prisidėjo prie gražaus projekto

Sausio 9 dieną, mūsų draugiškas „Šviesos“ būrelis su Židiniečių skiltimi „Vaidilutės“ susirinko į Auroros miestelyje esančią didelę salę. Čia veikia „Maisto dovanojimo Afrikos vaikams“ centras („Feed My Hungry Children“). Mums reikėjo padėti pakuoti maistą. Pirmiausia gavome instrukcijas iš vadovaujančių asmenų. Mes turėjome turėti komandą iš 5 žmonių. Visą sudėjome į maišukus, tada viską reikėjo pasverti. Po to specialia mašina sandariai uždaryti. Mūsų susirinko 17 žmonių. Turėjom ir vaikučių, tai sesės Židinetės Giedrės ir Vyresnės Skautės levos su Vyresne

Skaute paskiltininkės Ingos iš Birutės Galdikas skilties vaikučiai.

Kadangi yra kovidas tai nebuvo šiltų ir smagių apsikabinimų, rankų paspaudimų bet tikrai buvo smagu pirmą kartą šiais metais pasimatyti ir pasakyti „labas“. Pažinti buvo galima savus tik iš skautišku „šlipsų“. Nes mes visi privalėjome nešioti kaukes. Bet tas nebuvo svarbu. Visi padėjėjai sugužėjo į didelę salę, gal 40 žmonių. Mūsų skautukai, Giedrės vaikučiai, tai darė ne pirmą kartą. Tai mums pavyzdys, kaip viską gerai ir greitai daryti. Du puodeliai, vienas ryžių, kitas sojų miltų, du šaukšteliai vitaminų, kitas sausų daržovių. Aš laikiau maišuką, kol viskas greit sukrenta į maišuką. Sesė Giedrė pasveria ir sandariai užklijuoja. Nebuvo laiko dairytis, ką kiti daro. Beniukas, vyriausias, tikras vyras perėmė darbą, kai jaunuoliai pavargo; viską darė vienas pats.

Buvo tikrai smagu matyti, kaip visi susirinkę nuoširdžiai dirbo, stengėsi padaryti kuo daugiau. Visi suprato, kad daro gerą darbą, aukojo savo laiką ne veltui, nes kažkas Afrikoj, ypač vaikai, yra nepakankamai pavalgę ir badauja. Tą dieną buvo supakuotos 78 dėžės, kur buvo 16848 maisto vienetai, pinigais apie \$4000.

Vadovai padėjo už gerą darbą, ir visi atsistoję pasimeldė, palaimino maistą. Žmonės išsiskirstė pasijutę truputį geresni.

Ačiū sesei Giedrei Lenciauskienei iš „Vaidilutės“ skilties „Šviesos“ Čikagos apylinkės vyresnių skaučių būrelio, už suorganizavimą.

Jei domitės lietuvių skautavimu Čikagos apylinkėje, kreipkitės į sesę Gilę Liubinskaitę dėl informacijos gileliubinskas@gmail.com. Vis budžiu!

Židinetė kandidatė Salomėja Ringienė ■



Lietuvių rašytojos įvertinimas

Dalia Staponkutė išrinkta geriausia užsienio rašytoja Sankt Peterburge

Kovo 4 dieną Sankt Peterburge (Rusija) paskelbti tarptautinio literatūros konkurso „Skaitantis Peterburgas: renkame geriausią užsienio rašytoją“ rezultatai už 2020 metus. Geriausia 2020-ųjų užsienio autore, kurios kūryba versta į rusų kalbą, paskelbta lietuvių rašytoja Dalia Staponkutė už esė-romaną „Iš dviejų renkuosi trečią. Mano mažoji odisėja“.

Tai pirmas kartas kai lietuvių autorė užėmė pirmą konkurso vietą pagal balsavimo rezultatus pasidalinusi ją su danų rašytoja Šarlote Vaice. Antrą vietą užėmė lenkų rašytojas Grzegorz Kasdepke, trečią vietą – graikų rašytojas Dimitris Nollas.

Kasmet organizuojamas miesto centrinės viešosios V. Majakovskio vardo bibliotekos konkursas susilaukia aktyvaus

diplomatinių atstovybių ir užsienio šalių kultūros institutų dalyvavimo ir yra palaikomas Sankt Peterburgo vyriausybės Kultūros komiteto. Geriausias užsienio rašytojas renkamas iš oficialiai skelbiamų nominantų sąrašo, už kuriuos skaitytojai turi galimybę balsuoti visų metų bėgyje.

Lietuvos generalinis konsulas Sankt Peterburge 2020 metais nominavo šios knygos vertimą į rusų kalbą V. Majakovskio bibliotekos paskelbtam konkursui, renkant geriausią metų autorių iš užsienio, pristatė ją festivalyje „Vasaros skaitymai“.

Dalios Staponkutės interviu su lietuvių kilmės peterburgiečiu, fotografu ir žurnalistu Artūru Jonasku, o taip pat Peterburgo aktorių įskaitytos ir per Peterburgo radiją transliuotos citatos iš kūrinio pritraukė nemenką skaičių rusakalbių skaitytojų, kurių balsai nulėmė knygos sėkmę šiame konkurse.

Vienas iš Dalios Staponkutės esė-romano „herojų“ – Sankt Peterburgas, autorės filosofinių studijų miestas 9-ame praei-to amžiaus dešimtmetyje.

Tai irgi turėjo reikšmės Rusijos skaitytojų susidomėjimui knyga. Lietuvoje esė-romanas yra sulaukęs dviejų svarbių nominacijų: Lietuvos literatūros ir tautosakos institutas išrinko ją kūrybiškiausia 2014 metų knyga, o 2015 metais skaitytojai išrinko ją „Metų knyga“.

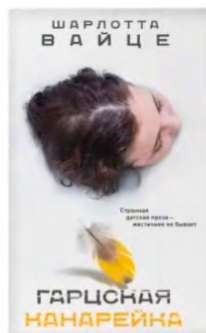
Dalia Staponkutė – lietuvių rašytoja, dalinanti savo gyvenimą ir kūrybą tarp Lietuvos ir Kipro; graikų literatūros vertėja; anglakalbė mokslininkė. Jos asmeninė gyvenimo tarp šalių ir kalbų patirtis byloja apie aktualų žmogaus būties kontekstą globalios migracijos sąlygomis. ■



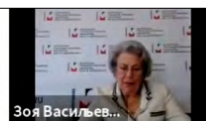
I место

Издано в переводе на русский

Шарлотте ВАЙЦЕ (ДАНИЯ)
ГАРЦСКАЯ КАНАРЕЙКА



Далю СТАПОНКУТЕ (ЛИТВА)
ИЗ ДВУХ ВЫБИРАЮ ТРЕТЬЕ. МОЯ
МАЛЕНЬКАЯ ОДИССЕЯ



Kelioniniai sveikatos draudimai iš Lietuvos

SVEIKATOS, GYVYBĖS DRAUDIMAI



www.healthonerus.com



Independent
Insurance Agent

AUTOMOBILIŲ, NAMŲ IR VERSLO DRAUDIMAI

**NESKUBĖK MOKĖTI
DRAUDIMO
PASKAMBINK!**



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



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**

708-867-6663

www.richsstore.com

[f Richsfoodsandliquors/](https://www.facebook.com/Richsfoodsandliquors/)



4747 N Harlem Ave, Harwood Heights IL 60706

Mūsų parduotuvė yra ištisai unikali. Siūlome autentiškus lenkiškos virtuvės patiekalus – karštus, šviežius, pagamintus talentingų virėjų „šįandien valgymui iš karto“. Mėsos patiekalai pagal unikalius receptus. Tikri naminiai lenkiški koldūnai. Turime produktų kiekvieno skoniu bei prekių iš visų Rytų Europos šalių. Tiekiami maistiniai jūsų renginiams. 708-867-6663

Kviečiame užsisakyti gardžių patiekalų savo stalui.



* Akcija nesumuojama su kitomis nuolaidomis ar akcijomis (netaikoma alkoholiui, savaitiniams specialioms pasiūlymams, kosmetikai, valymo priemonėms, žurnalams ir kitoms akcijinėms prekėms).

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



REKLAMA

„Čikagos Aidas“ №11 [1226] 03.12.2021 – 03.18.2021

17



Lineta Mišeikytė



Ligita Ramanauskaitė

Interviu su Lineta Mišeikyte

Kino industriją pandemija išgąsdino, tačiau „nesusargdino“

Pasaulinė COVID-19 pandemija pernai išaugino naujų filmų paklausą ir smarkiai padidino žmonių, besinaudojančių filmų platformų paslaugomis, skaičių. Kita vertus, filmų kūrėjus ji privertė skubiai kurti naujas taisykles ir skirti šimtatūkstantines sumas viruso prevencijai. Lietuva netapo išimtimi – čia pačiame pandemijos įkarštyje buvo kuriamas tikrais įvykiais paremtas prancūzų kūrėjų filmas.

Prodiuserė Lineta Mišeikytė, anksčiau dirbusi su tokiais mūsų šalyje kurtais projektais kaip „Černobylis“ bei „Karas ir taika“, sako, kad į situaciją teko reaguoti žaibiškai.

„Svarbiausia buvo skubiai apibrėžti darbo pandemijos sąlygomis taisykles, kurių kiekvienas komandos narys privalėjo laikytis, ir užtikrinti efektyvią viruso plitimo prevenciją. Pastarajai buvo mesti didžiuliai resursai – skirti 5 proc., arba apie 100 tūkst. eurų, prancūzų kūrėjų filmo kūrimui mūsų šalyje numatytų lėšų. Pasaulyje sumos yra ir dar didesnės, jos siekia nuo 3 iki 20 proc. filmo biudžeto. Tai kaina, kurią mokame už galimybę tęsti filmavimus, ir tą daro visi atsakingi Europos ir Holivudo prodiuseriai, nes kito būdo paprasčiausiai nėra“, – tikina L. Mišeikytė.

JAV kino ir televizijos prodiuserių aljanso duomenys rodo, kad toks būdas pasiteisino – kino industrijoje užsikrėtimų koronavirusu skaičius pernai siekė vos 0,3 proc. Anot L. Mišeikytės, situaciją pavyko suvaldyti ir 42 dienas filmuojant prancūzų filmą Lietuvoje.

TESTAVIMAS – TRISKART PER SAVAITĘ

Pasak kino industrijos atstovus konsultuojančios advokatų kontoros „Magnusson“ vadovaujančios partnerės Ligitos Ramanauskaitės, būtinu punktu šio sektoriaus veikloje praėjusiais metais tapo COVID-19 prevencijos ir suvaldymo taisyklės.

„Filmo gamyba yra sudėtingas daugialypis projektas, neapsaugotas nuo įvairių nežinomųjų. Pastariesiems atsiradus, situacija gali kardinaliai pasikeisti, pareikalauti papildomų išteklių. Pandemiją irgi galėtume priskirti prie tokių nežinomųjų, į kuriuos reaguojant būtina greitai veikti. Kino industrijoje COVID-19 gali būti prilyginamas ir force majeure, kadangi čia dirba nelengvai pakeičiami ar visai nepakeičiami specialistai. Susirgus, pavyzdžiui, statybininkui ar vairuotojui, jį gali pakeisti kitas, o susirgus filmo režisieriui ar pagrindiniam aktoriui tokios galimybės nėra. Tad maksimaliai apsidrausti, nusimatant taisykles ir darbo tvarkas, yra būtina“, – pabrėžia advokatė.

Lineta Mišeikytė sako, kad svarbiausia sąlyga dalyvaujantiems filmavime tapo reguliarus testavimas, niekas nebuvo įleidžiamas į aikštes netestuotas. „Testavimasis visiems buvo kone antraeilės pareigos – aktoriai buvo testuojami tris kartus per savaitę, kūrybinė grupė – du kartus per savaitę“, – pasakoja ji.

Siekiant apriboti kontaktų skaičių keliskart buvo padidinta kostiumų erdvė, filmavimo aikštelių plotas. Įdarbinta tris kartus daugiau administracijos darbuotojų – tiek jų prireikė tvarkyti reikiamus leidimus, koordinuoti testų atlikimą, derinti sugriežtintas aktorių logistikos detales.

„Pavyzdžiui, filmuotis turėjo atskristi aktoriai iš Rusijos. Įprastu metu tai nekeltų sunkumų, o pandemijos kontekste reikėjo gauti leidimus jiems atvykti, nes Rusija yra trečioji šalis, rašyti prašymus institucijoms, informuoti oro uostą, vežti aktorius testuotis, sulaukus neigiamo rezultato gauti leidimą jiems palikti saaviizoliacijos vietą, minučių tikslumu pateikti informaciją, kur jie bus“, – pateikia pavyzdį prodiuserė.

TEKO ĮVEIKTI KULTŪRINIUS SKIRTUMUS

Ligita Ramanauskaitė pasakoja, kad kino sektoriaus sutartys paprastai būna itin detalios, o pandemija privertė viską apibrėžti dar tiksliau. Jos teigimu, įprastai tokių sutarčių parengiamieji darbai pradeda labai anksti. Kadangi tai didelio intensyvumo projektai, būtina susiplanuoti kuo daugiau aspektų, o neplanotas situacijas reikia būti pasirėngus spręsti tada, kai jos išskyla.

„Kiekvienas filmo užsakovas, ar jis būtų iš JAV, Prancūzijos, Vokietijos, turi savo standartinę sutartį, kurios adaptuojamos pagal mūsų šalies teisinius reikalavimus ir atsižvelgiant į konkrečią situaciją, pavyzdžiui, pandemiją. Amerikiečių ir britų sutartys paprastai būna detaliosios, nes jie mėgsta labai tikslų, kartais net smulkmenišką reglamentavimą, lygiai taip preciziškai taisyklėmis ir vadovaujasi. Tuo tarpu tų šalių, kurių įstatymai yra detalizuojami įvairiais kodeksais, kaip Prancūzija, atstovai pirmenybę teikia trumpesnėms sutartims, nes daugelis nuostatų yra kodifikuotos valstybės mastu. Kai kada veikia ir kultūriniai dalykai – pvz., kiek laisvesnis prancūzų požiūris į tvarkas ir taisykles“, – sako pašnekovė.

Anot prodiuserės L. Mišeikytės, prancūzų kūrėjų filmo filmavimo pradžioje keli viruso atvejai buvo užfiksuoti būtent dėl kultūrinių skirtumų. „Iš pradžių turėjome sunkumų dėl testų atlikimo – prievartos būti negali, tad prancūzų komanda nesitesavo, nes nesureikšmino situacijos. Netrukus atsirado pirmasis viruso atvejis, po keleto dienų – dar pora, tad teko gana griežtai pasakyti kolegoms, jog taisyklių laikytis privalo visi, jei norime tęsti darbus toliau“, – teigia ji.

Lineta Mišeikytė juokauja, kad kultūriniai skirtumai išryškėjo ir tarp mūsų šalies gyventojų. Testai visiems darbuotojams būdavo atliekami nemokamai, tačiau net ir tokiu atveju būdavo paslaugų teikėjų, atsisakusių testuotis, nes virusu netiki – tekdavo juos keisti kitais.

NETRŪKSTA NEI NAUJŲ FILMŲ, NEI INVESTUOTOJŲ

Lineta Mišeikytė prisipažino galvojusi, kad pandemija filmų kūrimą sustabdys, tačiau paaiškėjo, kad kino žmonės išgąsdinti labai sunku. „Kolegoms teatre ar muzikos atlikėjams pandemija tapo finansine ir emociškai sausra, o kinas to išvengė. Poreikis filmams yra didžiulis, nes dėl pandemijos žmonės žiūri daugiau filmų namie. Darbo netrūks ir šiemet – užsienio kūrėjai ir toliau renkasi Lietuvą, jau pavasarį filmuos skandinavai, bus kuriamas BBC projekto „Nacių iškilimas“ tęsinys“, – pasakoja ji.

Pašnekovė tiki, kad pandemijos situacijos suvaldymas prisidės prie Lietuvos, kaip kino šalies, dar geresnės reputacijos. Jos teigimu, kino industrijoje dirba milijonai žmonių, tačiau sprendimų priėmėjų nėra daug, jie vieni kitus žino ir pasitiki žodinėmis rekomendacijomis.

„Vienas iš pavyzdžių yra „Černobylis“. HBO prodiuseriai nepasirinko Ukrainos, nors ten būtų buvę paprasčiau, nereikėtų nieko pritaikyti – atvažiuoti ir filmuoti. Sprendimą lėmė BBC prodiuseriai, 2015 m. Lietuvoje filmavę „Karą ir taiką“ – jie pasidalino su kolegomis iš HBO teigiamais atsiliepimais apie darbo sąlygas, komandos profesionalumą ir taip pas mus atsirado „Černobylis“, – teigia L. Mišeikytė.

Vis dėlto prieš keliolika metų Lietuva nepakliūdavo į užsienio filmų kūrėjų akiratį, nes iki 2012 m. valstybė netaikė mokesčių lengvatų kino kūrėjams. Finansinių paskatų modelio patrauklumas kartu su šalies architektūra ir vietinės komandos profesionalumu yra vienas svarbiausių kriterijų.

„Amerikos kino mugėse šalis Holivudui pristato pateikdamas gražiausius vaizdus, o šalia jų – skaičius, rodančius, kokia bus finansinė grąža nuo toje šalyje išleistų lėšų. Natūralu, kad kol Lietuvoje nebuvo mokesčių lengvatų, su mumis niekas į kalbas nesileido. Šiuo metu lengvata siekia 30 proc. ir tai yra labai gerai“, – tikina L. Mišeikytė.

Pasak advokatės L. Ramanauskaitės, dabar Lietuvoje taikoma mokesčių lengvata yra išties efektyvi, tą rodo ir didėjantis mūsų šalyje kuriamų filmų skaičius. „Valstybė atsisako dalies pelno mokesčio pajamų, kad tos lėšos suktųsi kino industrijoje ir padėtų ateiti naujoms užsienio investicijoms. Savo ruožtu pelningai veikiančios įmonės, investuodamos dalį mokėtino pelno mokesčio į filmų gamybą, gauna iš to ne tik 11 proc. finansinę naudą, bet ir prisideda prie darbo vietų kūrimo“, – aiškina ji.

Lineta Mišeikytės teigimu, pandemija kiek pakoregavo ir filmų kūrimui lėšų skiriančių verslų sąrašą. „Kai kurių verslų veikla buvo pristabdyta, apribotos plėtros galimybės, tuo pačiu sumažėjo ir pajamos. Tačiau atsiranda nauji sektoriai, kuriems COVID-19 neigiamos įtakos nepadarė – pastaruosiu metu sulaukiame daugiau susidomėjimo iš žmonių, veikiančių finansų ir IT srityse“, – teigia ji. ■



Turite su grįžimu į Lietuvą susijusių klausimų?

Apsilankykite > www.renkuosilietuva.lt

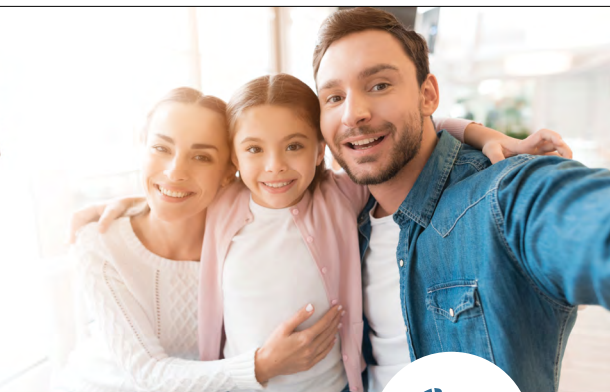


Tel. 847-842-2410



Tel. 815-439-2400

Visos stomatologijos paslaugos vienoje vietoje!



DR. VLAD FERDKOFF,
D.D.S., LICENSED GENERAL DENTIST

*Northwestern University School of Dentistry
Dr. Ferdkoff graduated from Northwestern University School
of Dentistry in 1998 and continues his formal training to this day.*

Neturite
draudimo?
Jokių
problemų!

Draudimo neturintiems
pacientams siūlome
narystės planą vos
už 26 dolerius
per mėnesį!



CALL NOW
for appointment

Patogumas, nuoširdus rūpestis ir supratingumas!

- Karūnėlės per vieną dieną
- Venyrai ir laminatės
- Periodontozės gydymas lazeriu ir chirurgo paslaugos
- Implantai ir kaulo priauginimas
- Dantų šalinimas

- Naujausia technologija ir skaitmeninė radiacija
- Galimas ilgalaikis finansavimas
- Geriausios kainos!
- Yra SMI trokų parkavimo vieta
- Galime suteikti pilną anesteziją

13621 S. RT 59, UNIT 103 PLAINFIELD, IL 60544
TEL. 815-439-2400
WWW.PLAINFIELDDENTALCARE.COM

1531 S. GROVE AVE. SUITE 106. BARRINGTON, IL 60010
TEL. 847-842-2410
WWW.BARRINGTONDENTALWELLNESSCENTER.COM

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



Life Balance Clinic
NATURAL HEALTH CENTER

Dr. Vadimas Dechtiaris, DACM

Rytų medicina. Hipnoterapija.



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

- Kompiuterinė diagnostika
- Beskausmė akupunktūra vaikams
- Kosmetinė akupunktūra



**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;
- **prima 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 (rusakalbiamis) / **844-867-7326** (anglakalbiamis).

Greitoji pagalba. Skambinkite visą parą!

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

El.paštas: - scrr7057@gmail.com, Internetinė svetainė: - socialroadtorecovery.com



Gydytojas pataria

Alergijos ir astma: ar jums gali padėti akupunktūra?

stiprumas yra skirtingas ir priklauso nuo begalės kin-tamųjų. Alerginės reakcijos būna pačios įvairiausios: nuo lengvų iki erzinančių, sunkių, sekinančių ar net mirtinų. Apie 30 % amerikiečių kasmet yra paliečiami alergijų, o apie 50 milijonų pasikartojančius alergijos simptomus išgyvena kiekvienais metais.

Nenuostabu, kad daugelis nuo alergijų kenčiančių žmonių siekia pagalbos, o sveikatos priežiūros darbuotojai ieško efektyvesnių ir geresnių būdų gydyti alergijas. Vienas iš didžiausių potencialų turinčių gydymo metodų jau ilgus metus yra akupunktūra ir akupresūra.

Per pastarąjį dešimtmetį atlikti keli išsamūs tyrimai atskleidė, kad reguliariai akupunktūra gydomi astmą turintys pacientai patiria mažiau astmos priepuolių ir rečiau susiduria su pasunkėjusiu kvėpavimu. Kai kurie tyrimai rodo dar geresnius rezultatus, kai akupunktūra yra derinama su Vakarų medicinos metodais, dar kartą patvirtinant mums gerai žinomą faktą, kad akupunktūra yra nepaprastai saugus, natūralus ir efektyvus papildomas gydymas.

AKUPUNKTŪROS POVEIKIS ALERGIJOMS

Nors vaistai gali sumažinti uždegimą ir nuslopinti kitus alergijų simptomus, vakarietiškos medicinos metodai praktiškai visada turi nepageidaujamų šalutinių poveikių. Nedaug vaistų gali išspręsti pagrindinę problemą, dėl kurios asmuo tampa alergiškas tam tikrai

medžiagai. Ir atvirkščiai, akupunktūrą įvairūs specialistai taiko jau daugelį metų, kad sėkmingai pašalintų alergijos simptomus.

Akupunktūra yra iš senovės laikų atkeliavusi praktika, užgimusi iš išvystyta dar Senovės Kinijoje. Ji nuo seno naudojama pačioms įvairiausiomis sveikatos problemoms gydyti. Išpopuliarėjusi Vakaruose, akupunktūra plačiai naudojama kaip papildomas gydymas, derinamas su tradicinės medicinos metodais. Akupunktūra stimuliuoja konkrečius gyvybiškai svarbius kūno taškus ir tas vietas, kuriose yra ypač tankios nervų sankaupos.

Ši metodika siunčia signalus smegenims, kurie įtakoja nervinės sistemos funkcionavimą. Akupunktūra naudojama slopinant stresą, skausmą, lengvinant nervinius negalavimus ir daugeliu kitų atvejų. Ji jau daugelį metų naudojama alergijų gydymui. Alergijos pasireiškia, kai asmens imuninė sistema klaidingai identifikuoja kažką kaip pavojingą svetimkūnį. Kai toks asmuo susiduria su alergenu, jo imuninė sistema tą medžiagą ar patogeną priskiria svetimkūniams ir reaguoja į juos tokiais simptomais kaip čiaudėjimas, varvanti nosis, niežtinčios akys ir t.t. Akupunktūra padeda palengvinti šiuos simptomus ir tokiu būdu reikšmingai pagerina nuo alergijos kenčiančių pacientų gyvenimo kokybę. ■

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

Premier Dental Center Kastytis Zymantas, DDS

CT scan
NEMOKAMAI
su implantų
konsultacija

- Dantys per vieną dieną
- Protinių dantų traukimas su bendrąja nejautra (sedation)
- Implantai nuo \$1,100
- Karūnėlės nuo \$699
- Įvairios kaulo priauginimo operacijos
- Lazeriu gydoma paradantozė
- Botox \$9 unit, Restylane

PIGIAU
NEBŪNA!

Naujiems pacientams apžiūra, valymas, nuotraukos

TIK \$19.99!

(kaina neturintiems draudimo)

NEMOKAMOS KONSULTACIJOS!

(630)355-3339

309 W.Ogden Ave.

kalbame lietuviškai

Naperville, IL 60563

www.drkaz.com

**PINNACLE
DENTAL GROUP**

Laikas apsilankyti pas dantistą, bet neturite draudimo?

Jums draudimo nereikia!

Jau šiandien galite pasinaudoti mūsų klinikos siūlomu

Dantų Priežiūros Narystės Planu!

Sutaupoma \$202 per metus!

Suaugusio Planas:
(Asmenims Be Periodontito)

\$33/mėn.

\$99 Vienkartinis Aktyvavimo Mokestis

- Profesionalus Dantų Valymas 2 Kartus Per Metus
- Dantų Patikrinimas 2 Kartus Per Metus
- Rentgenologinis Tyrimas Bei Analizė Kartą Metuose
- Skubios Pagalbos Suteikimas
- Gydomo Plano Sudarymas
- \$99 Vienkartinis Aktyvavimo Mokestis [skaičiuotas | Pirmą Menesį.]

Sutaupoma \$219 per metus!

Suaugusio Planas:
(Asmenims Su Periodontitu)

\$51/mėn.

\$99 Vienkartinis Aktyvavimo Mokestis

- Profesionalus Dantų Valymas 3 Kartus Per Metus
- Dantų Patikrinimas 2 Kartus Per Metus
- Rentgenologinis Tyrimas Bei Analizė Kartą Metuose
- Skubios Pagalbos Suteikimas
- Gydomo Plano Sudarymas
- \$99 Vienkartinis Aktyvavimo Mokestis [skaičiuotas | Pirmą Menesį.]

Prisijungusiems nariams taip pat taikomos nuo 15% iki 20% nuolaidos tam tikroms procedūroms!

- Estetinis Dantų Plombavimas
- Profesionalus Dantų Balinimas
- Porcelianinės (E-max)/Cirkonio (Zirconia) Karūnėlės
- Protezavimas (Išimami Bei Fiksuoti Protezai)
- Periodonto Ligų Gydymas
- Dantų Rovimas Bei Kaulo Priauginimas
- Dantų Implantai
- Danties Šaknų Kanalų Gydymas

Kreipkitės Del Vaikų Plano!

Gydymo įstaigos misija – suteikti pacientams tik aukščiausio lygio stomatologijos paslaugas ir aptarnavimą, naudojant šiuolaikiškiausias technologijas ir gydymo metodikas.

Pinnacle Dental Group • 13530 S. Route 59. Ste I20, Plainfield, IL 60544 • Tel: (815) 436-1530



Gydytoja - Justina Mockunas

Registruotis galima jau šiandien!
Internetu:
www.pinnacledentalgroup.com

Atvažiavus į kliniką:
13530 S. Route 59, Ste I20
Plainfield, IL 60544

Paskambinus: (815) 436-1530

Neigiamos emocijos taip pat turi prasmę

Neigiamos ar nemalonios emocijos aplanko kiekvieną. Klaidinga manyti, kad reikėtų jų vengti ar netgi slopinti. Pasak psichologės, dėmesingumo valdymo mokytojos Eglės Masalskienės, visos emocijos, teigiamos ir neigiamos, mums yra reikalingos. Nors emocijų sąmoningai pasirinkti negalime, galime nuspręsti, kaip jas valdysime ir kiek vertėtum tam tikrose situacijose jomis pasikliauti.

ĮPROČIAI FORMUOJASI VISĄ GYVENIMĄ

Pasak psichologės, emocijas reikšti pradėdami ką tik gimus, tačiau jas valdyti žmogus mokosi nuolat: „Įpročiai, kaip mes elgiamės su emocijomis, lygiai kaip ir kiti įpročiai, formuojasi viso gyvenimo eigoje. Be abejo, tai susiję su kultūra bei aplinka, kurioje augame. Vaikystė itin svarbi – pirmieji „įspaudai“ smegenyse užima tarsi pamatines vietas, ant jų statosi kiti įpročiai. Kaip pripratome ar buvome pratinami reikšti emocijas – taip ilgą gyvenimo dalį jas reiškiamo net nekeldami klausimo, ar tai vienintelis ir mums naudingiausias būdas.“

Tėvams, kurie augina vaikus, specialistė rekomenduoja mokyti mažuosius atskirti emocijas ir tinkamai jas išreikšti: „Nuo to laiko, kai su vaiku pradėdami kalbėtis, jam perduodame savo santykį su emocijomis. Pavyzdžiui, kuomet aš pasilieku su anūku, vaikas kažkurio momentu prisimena tėvelius ir pasidaro liūdnas. Pirma mintis – reikia nukreipti dėmesį, tarkime, sudominti koku žaislu ar žaidimu. Pasitaiko atveju, kuomet auklės ar seneliai guodžia, kad mes juk smagiai leidžiame laiką, nereikia liūdnėti. Žinoma, tai daroma siekiant vaiką pralinksinti, tačiau tuo pat metu siunčiame vaikui žinutę – taip, kaip tu jautiesi, yra netinkama, reikia perdaryti tavo emociją. Rekomenduočiau neneigti vaiko emocijų, o padėti jam jas pastebėti, įvardinti, supažindinti. Leiskite vaikui emocijas tyrinėti ir kalbėkitės, ką tuo metu jis jaučia, kokią žinutę ši emocija atneša“, – pataria dėmesingumo valdymo mokytoja.

EMOCIJŲ SLOPINIMO ŽALA

„Pirmiausia, neigiamų emocijų žala gali tapti jų raiška

socialiai nepriimtiniu būdu. Populiariojoje literatūroje sakoma, kad emocijas reikia tarsi paleisti, tačiau to nereikėtų suprasti tiesiogiai, pavyzdžiui, pradėti šaukti ar daužyti daiktus. Šioje vietoje turi atsirasti sąmoningumas – reikėtų pasirinkti priimtina būdą emocijų saviraiškai“, – sako psichologė.

Moksliniai tyrimai teigia, kad ilgalaikės neigiamos emocijos, su kuriomis nėra dirbama, gali sukelti net fizinį skausmą: „Dažnas emocijų slopinimas susijęs su taip vadinamomis psichosomatinėmis ligomis. Kartais žmogus gali jausti skausmą fiziškai, tačiau medikai niekaip neras priežasties. Taip pat slopinamos emocijos gali sukelti raumenų įtampą, psichologines problemas, kuomet žmogus pradeda pasižymėti konfliktiškumu ir sunkiu charakteriu bendraujant. Tokį asmenį dažnai žmonės identifikuoja kaip piktą, niurzgantį arba atvirkščiai – pasižymintį dideliu pasyvumu, nenoru nieko daryti“, – pastebi E. Masalskienė.

SVARBU MOKYTIS VALDYTI EMOCIJAS

Psichologė teigia, kad norint atpažinti ir suvaldyti emocijas, ypač neigiamas, gali padėti meditacija arba specialūs dėmesingumo pratimai. Vienas iš jų – „RAIN“ metodas: „Šis metodas leidžia pastebėti, priimti emociją ir išsifruoti jos siunčiamą žinutę. Taip iškeliamo klausimą, kiek emocinis reagavimas į tam tikrą situaciją atitinka tikrovę – galbūt tai susiję su mano senomis patirtimis arba kiek tam tikra emocija yra genetiškai paveldėtos dalies nulemta reakcija. Objektiviai tiriant savo emocijas galime pastebėti daug privalumų: mažiau streso, konfliktų, daugiau pasirūpinimo savimi ir t.t.“

Kaip teigia ekspertė, apie 20 min. trunkančios meditacijos – vienas geriausių būdų savo emocijų ir impulsų pažinimui bei valdymui. „Norint atlikti „RAIN“ pratimą, nereikia specialaus pasiruošimo. Pirmiausia, atsisėkite tiesiai, galite užsimerkti. Pastebėkite, kaip kvėpuojate. Tuomet sutelkite dėmesį į kūno pojūčius – esate įsitępęs ar atsipalaidavęs? Stebėkite minčių srautą ir kokias emocijas bei nuotaiką jos sukelia. Jei galite, tai įvardinkite. Antras



etapas – raskite tą emociją, kurią norite labiau patyrinėti. Savęs paklauskite, kaip tą emociją galime pavadinti? Apie ką ji man kalba? Kokį poreikį ji atspindi? Išsiaiškinkite, su kuo konkrečiai ta emocija susijusi – gal su žmogumi, situacija? Emocijos susiejimas su konkrečiu žmogumi ar mintimi gali padėti suvokti, iš kur ji atėjo, apie kokį poreikį ji kalba ir ką ta emocija siūlo daryti, be to, ar tikrai tai – geriausias būdas tą poreikį patenkinti. Galiausiai, baigdami pratimą, padėkokite sau už skirtą laiką.“

Nemėgstantiems meditacijų, psichologė siūlo išbandyti fizinę veiklą, prisiminti hobius arba jausmus išreikšti dienoraščio puslapiuose: „Fizinis aktyvumas – puiki iškrova susikaupusiai fizinei įtampai išnaudoti. Kadangi dėl emocinės įtampos vyksta pakitimai ir kūne, toks būdas itin tinkamas. Taip pat mėgstami hobiai gali padėti nukreipti emocijas tam tikra linkme. Jei mėgstate rašyti, galite savo emocijų analizę atlikti dienoraštyje. Galiausiai, atviri pokalbiai su artimaisiais irgi atneša puikių rezultatų. Svarbiausia – atarsti sau tinkamiausią būdą“, – įsitikinusi E. Masalskienė.

Kviečia PLC

Pasiruošimas JAV pilietybės egzaminui ir interviu



PLC pristato naują projektą – 8 savaitių trukmės pasiruošimą JAV pilietybės egzaminui ir interviu mažoms asmenų grupėms, laikantis visų valstijoje numatytų saugumo reikalavimų.

Pasiruošime dalyvauti galite antradieniais (balandžio 6 - gegužės 25 dienomis arba birželio 1 - liepos 20 dienomis, 6:30 v.v.), ketvirtadieniais (gegužės 6 - birželio 24 dienomis arba liepos 1 - rugpjūčio 19 dienomis, 6:30 v.v.) ir šeštadieniais (balandžio 10 - gegužės 29 dienomis arba birželio 5 - liepos 24 dienomis, 10:00 v.r.) PLC konferencijų kambaryje.

Pasiruošimas vyks 8 savaites, kartą per savaitę po 1,5 valandos su lietuviškai kalbančia mokytoja. Jums bus suteikta visa reikalinga naujausia medžiaga anglų ir lietuvių kalbomis: Amerikos valdymo forma, Amerikos istorija ir integruotos, jungtinės, piliečių pareigos. Į \$115 pasiruošimo kusų mokesį taip pat įtraukta pagalba pildant prašymą pilietybei gauti, paruošimas testui, bandomasis testas, paruošimas pokalbiui bei nemokama pirmoji advokato konsultacija. Registracija ir papildoma informacija telefonu 630-257-8787 ■

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

ADVOKATO ANDRIAUS
RAMONO KONTORA

Tik profesionalios teisinės paslaugos Jums

Teisinės PROBLEMOS LIETUVOJE - patikimas
jų SPRENDIMAS AMERIKOJE

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

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

(708) 253-5137

Fax: (630) 839-0120

www.ramonas.us

chicago@ramonas.us

Skype: ramonas.us

**Pardavėjams reikia
daugiau nei kainos
ir užrašo „FOR SALE“:**

- Nemokamas turto įvertinimas
- Reklama visuose nekilnojamojo turto internetiniuose puslapiuose
- Nemokami Open House

Pirkėjams:

- Pagalba perkant namą ne tik pagal kišenę, bet ir pagal norus
- Informacija apie naujus namus rinkoje KASDIEN
- Short Sale

Nuoma

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

1310 Plainfield Rd.,
Suite 2,
Darien, IL 60561

REALTY
EXECUTIVES

Regina
Macionis



Albina Van Maer

Broker/Owner
Bluebird Realty, Inc.

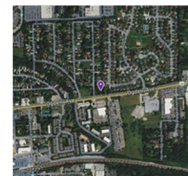


Nemokamos
paslaugos
pirkėjams

Gyvenamo nekilnojamojo turto pardavimas ir nuoma
Investicijos ir nekilnojamo turto valdymas



Naperville.
4br/2.5ba.
Top schools!
\$359,000



Lisle.
Ogden Ave.
Commercial land.
\$220,000



**Lake
in the Hills.**
3br/2ba.
Remodeled.
\$224,000



630-234-2642

Komercinės paskolos, Komercinės
paskirties nekilnojamas turtas:
tel. 630-697-2572

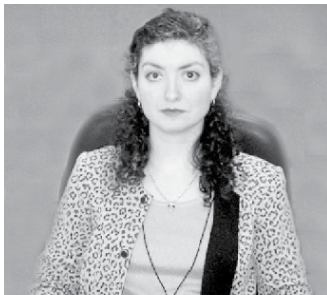
bluebirdrealtor@gmail.com • bluebirdrealtor.com



**Elena
LEVITIN M.D.**

Chirurgė

Board certified in General Surgery
Member of American College of Surgeons
DIAGNOSTIKA IR CHIRURGIJA

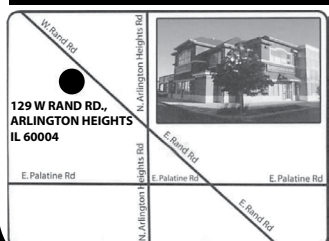


- Skrandžio ir žarnyno sutrikimai, rezekcija
- Tulžies pūslės, išvaržos, apendicito, storosios žarnos laparoskopija ir atvirosios operacijos
- Krūties augliai ir vėžiniai susirgimai
- Endoskopija, kolonoskopija
- Chirurginė onkologija
- Divertikulitas • Hemorojus
- Augliai ir polipai • Traumos darbe

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



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



Orbera™
managed weight loss system
Chicago Surgical Clinic

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

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

**KAS YRA
INTRAGASTRINIS
SKRANDŽIO BALIONAS?**

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

NUO KO PRADĖTI?

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

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

3X DAUGIAU
numesto svorio nei
vien su dieta ir sportu

12-os mėnesių
PALAIKYMAS

po procedūros jūsų laukia
speciali medicininė programa,
garantuojanti ilgalaikius
rezultatus



(847) 215-0530

CareCredit ir kitos finansavimo
galimybės

4 sumuštinių idėjos su rugine duona

Jeigu manote, kad sumuštinis pusryčiams – tai neįdomus ir atšibodęs patiekalas, galvokite iš naujo! Maistui tampant naująja socialinių tinklų turinio žvaigžde, vadinamieji vieno sluoksnio sumuštiniai (angl. open sandwiches) išgyvena tikrą renesansą. „Nauja socialinių tinklų mada atgaivina šį patiekalą, kuris neapsiriboja tik žymiuoju avokado skrebučiu: nuo tapas iki smørrebrød, nuo sūrių ir riebių, iki lengvų ir vegetariškų – idėjų jūsų pusryčiams tikra galybė“, – sako maisto tinklaraštininkė Julija Steponavičiūtė ir dalinasi keturiais pusryčių sumuštinių receptais, įkvėptais skirtingų pasaulio virtuvių.

Vadinamasis vienos riešės sumuštinis atsirado dar viduramžiais, kai duona buvo naudojama vietoje lėkštės. Šiandien tokių sumuštinių bumas auga ne tik dėl jų gardaus skonio, bet ir fotogeniškos išvaizdos.

„Lietuvoje viengubi sumuštiniai visuomet buvo populiarūs, pati

patamenu, kaip vaikystėje „eidavome iš proto“ dėl tokių orkaitėje keptų sumuštinių. Šis įprotis šiandien tapo standartu, kurį dabar mums padeda išlaikyti pasaulinės sumuštinių tendencijos bei domėjimasis įvairių šalių virtuvėmis: ispaniški tapas, skandinaviški smørrebrød, populiarūs avokado skrebutis – pasirinkimas išties didelis. Man pačiai pagrindiniai viengubo sumuštinio privalumai – tai patraukli išvaizda bei galimybė išdėlioti ingredientus netvarkingai, nebijoti užtepti bei užbarstyti daugybės sluoksnių, tokį sumuštinį patogiai galiu suvalgyti įrankiais“, – sako J. Steponavičiūtė.

Iš tiesų, jeigu sumuštinį ketinate valgyti ne rankomis, o peiliu ir šakute, duonos kepėjai šioje kombinacijoje rekomenduoja išbandyti ruginę duoną. Priešingai nei kvietinės duonos alternatyvos, ruginė duona taip greitai nesugeria sumuštinio ingredientų skysčio, yra tvirtesnė ir sodresnė.

MAROKIETIŠKAS SUMUŠTINIS SU PIKANTIŠKU HUMUSU IR DARŽOVĖMIS

Viduržemio jūros regione dominuoja pikantiški patiekalai su gausybe daržovių, kurie neįsivaizduojami be vieno esminio padažo – avinžirnių humuso.

„Humusas – tai vienas pirmųjų įdomesnių ingredientų, su kuriu pradėjau derinti ruginę duoną. Man ši sąjunga ilgainiui tapo savaime suprantama: salstelėjantis ruginės duonos skonis

papildo gaivų humuso kremiškumą, o keptos daržovės suteikia kompleksškumą. Papildykite tokį skrebutį alyvuogėmis, pabarstykite zataro prieskoniais, fetos sūriu ir vualia – skonio receptoriais jūs kur nors Maroko pakrantėje“, – sako tinklaraštininkė.

Ingredientai ir eiga: 1 nedidelę morką supjaustykite šiaudeliais. Sumaišykite su šlakeliu aliejaus, klevų sirupo ir balzaminio acto. Dėkite ant paruoštos kepimo skardos ir pašaukite į orkaitę 20 minučių.

Paruoškite padažą: pusę skiltelės česnako sutraiškyskite ir sumaišykite su ½ šaukšto tahinio sezamų sėklų pastos, šlakeliu vandens ir citrinos sulčių bei žiupsniu jūros druskos. Sausoje keptuvėje ant nedidelės ugnies, vis pamašydami, pakepinkite saujelę kedrinių pinijų.

Ant juodos duonos riešės tepkite šaukštą mėgstamo humuso, ant viršaus dėkite keptas morkas, apibarstykite kedrinėmis pinijomis, apšlakstykite tahinio padažu.



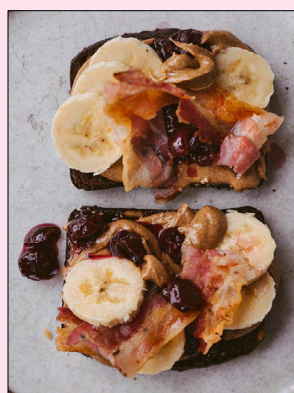
AMERIKIETIŠKAS SUMUŠTINIS SU ŠONINE IR RIEŠUTŲ SVIESTU

Ar žinojote, kad žymusis roko karalius Elvis Preslis mėgo sumuštinis taip, kad vienas receptas net pavadintas jo garbei? Su bananais, riešutų sviestu ir šonine – tai tikras energijos užtaisas.

„Šis sumuštinis ir begalė jo variacijų yra įtraukti į daugybės restoranų valgiaraščius visame pasaulyje. Nors įprastai jis gaminamas su kvietine itališka duona, pati nustebau, kaip čia tiko mūsų lietuviška duona. Ruginė duona pasižymi sodria tekstūra, kurią puikiai papildo žemės riešutų sviestas. Nepamirškite šoninės – ji kiekviename kąsnyje stebins traškumo ir druskos intarpais“, – sako J. Steponavičiūtė.

Ingredientai ir eiga: Riekelę duonos su saulėgrąžomis paskrudinkite, tuo metu keptuvėje apkepkite kelias labai plonas juosteles šoninės. Nusausinkite riebalų perteklių.

Ant riešės tepkite šaukštą riešutų sviesto, šaukštą uogienės, ant viršaus dėkite gabalėliais pjaustyto banano ir traškią šoninę.



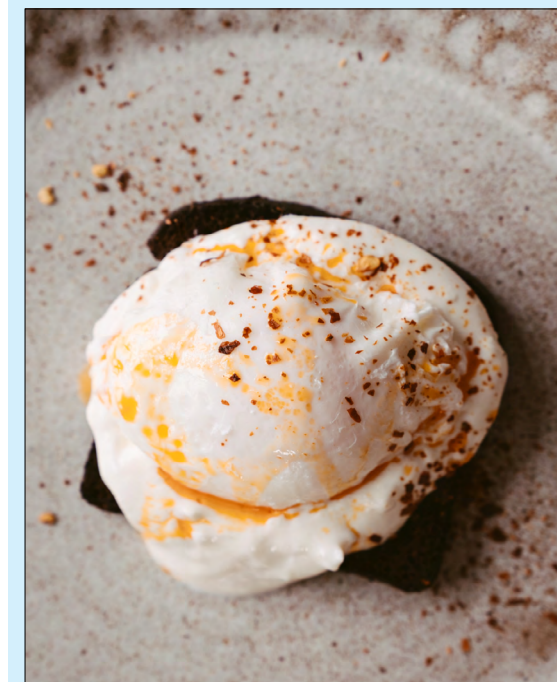
PORTUGALIŠKAS SKREBUTIS SU KONSERVUOTA ŽUVIMI

„Broa de Avintes“ – tai viena garsiausių duonos rūšių Porto mieste, pasižyminti savo sodrumu bei labiausiai primenantį lietuvišką ruginę duoną. Portugalai ją derina su konservuota žuvimi, įrodę, kad tai – puikus ir labai maistingas ingredientas, puikiai papildysiantis bet kokį pusryčių ar pietų stalą.

„Juk juoda duona ir šprotai – tai lietuviška klasika. Turbūt nereikia net pasakoti, kaip gardu šie du ingredientai viename derinyje. Juos atradę ne tik lietuviai, bet ir skandinavai ir net portugalai“, – sako maisto tinklaraštininkė.

Ingredientai ir eiga: Riekelę juodos duonos su saulėgrąžomis paskrudinkite. Pusę nedidelio svogūno susmulkinkite. 4 pomidorukus perpjaukite perpus, sumaišykite su svogūnu, įmaišykite 2 a. š. acto, žiupsnį džiovintų žolelių ir ½ šaukšto alyvuogių aliejaus, švelniai pasūdykite.

Ant duonos paskleiskite pomidorukų mišinį, apibarstykite smulkintomis alyvuogėmis, ant viršaus dėkite 2-3 šprotus. Apšlakstykite skysčiu, likusiu nuo pomidorukų.



TURKIŠKAS SUMUŠTINIS SU MARŠKINĖLIUOSE VIRTU KIAUŠINIU IR JOGURTU

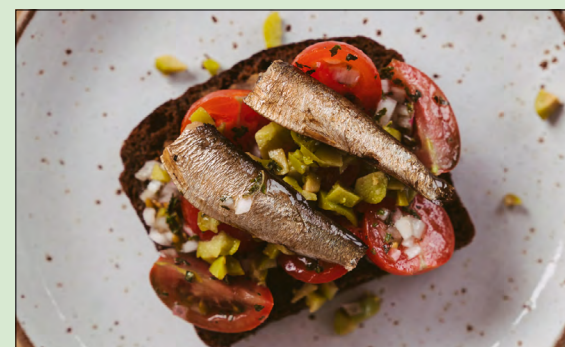
Turkiški kiaušiniai Çilbir verdami be lukšto ir patiekiami ant tiršto jogurto bei užpilami aštroku prieskoniniu padažu. Pabandykite šį patiekalą perkelti ant ruginės duonos riešės ir liksite nustebinti.

„Prisiminkite, kaip puikiai dera minkštai virtas kiaušinis su ruginės duonos rieke ir majonezu. Įsivaizduokite, kad tam pačiam kiaušiniui suteikiame papildomai žavesio virdami jį be lukšto, o majonezo kremiškumą pakeičiame puriu česnakais pagardintu jogurtu ir čili sviestu. Šiuo atveju išlieka du pagrindiniai ingredientai – kiaušinis bei ruginė duona – tik jiems suteikiamas įdomesnis skonis aštraus česnako, čili, gavaus jogurto ir žoliško aliejaus arba kreminio sviesto dėka“, – sako J. Steponavičiūtė.

Ingredientai ir eiga: Riekelę juodos duonos su saulėgrąžomis paskrudinkite. 2 v. š. tiršto jogurto sumaišykite su smulkinta česnako skiltelė, įmaišykite žiupsnį druskos. Šaukštelį sviesto kaitinkite keptuvėje, kol švelniai paruduos, įmaišykite žiupsnį paprikos bei kajeno pipiro miltelių, nukelkite nuo karščio.

Nedideliame puode užvirkite vandenį, sumažinkite karštį, įmaišykite pusę a. š. acto. Įmuškite kiaušinį į nedidelį dubenėlį, iš dubenėlio švelniu, bet staigiu judesiu supilkite kiaušinį į vandenį. Palikite kelioms minutėms vandenyje, kol baltymas sutvirtės, bet trynys liks skystas.

Ant duonos riešės paskleiskite jogurtą, ant viršaus dėkite kiaušinį. Sviestą nukoškite ir juo apšlakstykite sumuštinį. Apibarstykite jūros druska bei smulkintais džiovintais čili dribsniais.



ATLANTIC ExpressCorp.

SIUNTINIAI Į VISĄ EUROPOS SAJUNGA

+ 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



Siuntinių Priemimo Vietos

Atlantic Express Centrinis Ofisas 🇺🇸

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

Rūta 🇺🇸

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

Eurus Deli

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

Biomed

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

Royal Petal 🇺🇸

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

Real Exteriors

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

Lithuanian Plaza 🇺🇸

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

Galos Caves

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

Biomed 2

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

Kalyna

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

Continental USA

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

Ina Stankeviciene 🇺🇸

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

Grand Duke's Restaurant

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

Dolynka

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! Old Vilnius

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

Kas? Kur? Kada?

KOVO 13 D., ŠEŠTADIENĮ

ŠV. MIŠIOS

4:00 v.v.

Reikalinga išankstinė registracija šv. Mišioms: chicago-nativitybvm.org arba tel. 773-776-4600.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

KOVO 14 D., SEKMADIENĮ

LIETUVIŠKOS ŠV. MIŠIOS

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

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

ŠV. MIŠIOS

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

Reikalinga išankstinė registracija šv. Mišioms: chicago-nativitybvm.org arba tel. 773-776-4600.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park) 6812

S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

LIETUVIŠKOS PAMALDOS

11:30 v.r.

Atnašauja kun. Liudas Miliauskas.

Lietuvių evangelikų liuteronų „Tėviškės“ bažnyčia

7214 S. Cass Ave., Darien, IL 60561

KOVO 11-OSOS MINĖJIMAS

12:00 v.p.p.

PLC Banys šeimos salė

14911 127th St., Lemont, IL 60439

KNYGOS PRISTATYMAS

12:00 v.p.p.

Po 11 val.

Mišių vyks ilgametės misijos narės, tikybos mokytojos ir Sutvirtinimo sakramento katechetės Grasildos Reinytės knygos „Adelė Dirsytė“ pristatymas. Renginyje taip pat galima dalyvauti per „Zoom“ platformą – atsiųsime nuorodą visiems, kas užsiregistruos per misijos puslapį www.matulaitismission.com.

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

ŠV. MIŠIOS

1:00 v.p.p.

Jaunimo centro Tėvų jėzuitų koplyčia

5620 S. Claremont Ave., Chicago IL 60636

KOVO 16-19 DIENOMIS

VELYKŲ KELIONĖ: IŠEITI, KAD GYVENTUM

9:00 v.r.

Virtualios gavėnios rekolekcijos – su Jo Ekscelencija arkivyskupu Lionginu Virbalu, SJ. Rekolekcijos vyks: kovo 16, 17 ir 18 d. 9 val. iš ryto, kovo 18 d. 7 val. v. Kovo 19 d. šv. Mišios 9 val. iš ryto. Būtina išankstinė



registracija: www.matulaitismission.com. El. paštu atsiųsime nuorodą su prisijungimu. Informacija: tel. 630-257-5613. Laisvos valios auka rekolekcijų vedėjui: www.osvhub.com/matulaitis-mission/funds. Gavėnios rekolekcijas rengia: Šv. Petro lietuvių parapija Bostone, MA, Palaimintojo Jurgio Matulaičio misija Lemonte, IL, Apreiškimo parapija Bruklina, NY, ir Ateitininkų Namai Lemonte, IL. „Zoom“ platforma, www.matulaitismission.com

KOVO 17 D., TREČIADIENĮ

MISIJOS MALDOS BŪRELIS

6:30 v.v.

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

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

KOVO 18 D., KETVIRTADIENĮ

VAKARINĖS PAMALDOS

8:00 v.v.

Lietuvių evangelikų liuteronų „Tėviškės“ bažnyčia

7214 S. Cass Ave., Darien, IL 60561

KOVO 26 D., PENKTADIENĮ

LINKSMI VAKARAI SU RASA

7:00 v.v.

Žmogų aukštyn kelia nuoširdus bendravimas, paprastumas, humoras... Rasa Ibienskienė - mūsų visų gerai pažįstama bendruomenės narė, savo puikiu humoro jausmu, nuoširdžia šypsena ir neišsemiamu kūrybišku talentu prisidėjusi prie ne vienos organizacijos projektų. Rezervacijos būtinos. Žmonių kiekis ribotas. Rezervacijos telefonu 630-291-0097.

PLC galerija „Siela“

14911 127th St., Lemont, IL 60439

KOVO 28 D., SEKMADIENĮ

VELYKINIŲ PYRAGŲ IŠPARDAVIMAS

12:00 v.p.p.

Kviečia Lietuvos dukterų draugija

PLC Banys šeimos salė

14911 127th St., Lemont, IL 60439

NUO BALANDŽIO 6 D., ANTRADIENIO

PASIRUOŠIMAS JAV PILIETYBĖS EGZAMINUI IR INTERVIU
6:30 v.v.

Pasiruošime dalyvauti galite antradieniais (balandžio 6 - gegužės 25 dienomis arba birželio 1 - liepos 20 dienomis, 6:30 v.v.), ketvirtadieniais (gegužės 6 - birželio 24 dienomis arba liepos 1 - rugpjūčio 19 dienomis, 6:30 v.v.) ir šeštadieniais (balandžio 10 - gegužės 29 dienomis arba birželio 5 - liepos 24 dienomis, 10:00 v.r.). Registracija ir papildoma informacija telefonu 630-257-8787

PLC konferencijų salė

14911 127th St., Lemont, IL 60439

BALANDŽIO 7 D., TREČIADIENĮ

ŠVČ. SAKRAMENTO ADORACIJA

6:30 v.v.

Kiekvieną pirmąjį mėnesio trečiadienį nuo 6:30 val. v. iki 7:30 val. v. misijos bažnyčioje vyks Švč. Sakramento adoracija. Registracija www.matulaitismission.com arba skambinant tel.: 630-243-1070 ir 630-257-5613. Ateikite pabūti su Viešpačiu tyloje, laukiame jūsų!

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

GEGUŽĖS 16 D., SEKMADIENĮ

PAVASARIO MUGĖ

9:00 v.r.

Šiais metais numatytos net 4 PLC mugės. Dalyvių registracija jau vyksta. Užsiregistruavę į visus 4 renginius, gausite \$50 nuolaidą. Visais klausimais dėl šių renginių bei registracijos formų kreipkitės į PLC raštinę telefonu 630-257-8787 arba elektroniniu paštu aleknaite@lcenter.org.

PLC 14911 127th St., Lemont, IL 60439

BIRŽELIO 19 D., ŠEŠTADIENĮ

PLC LABDARINGAS GOLFO TURNYNAS

12:00 v.p.p.

Registracija www.lithuaniangolf.com

Užsiregistruokite iki 2021 m. gegužės 1 d. ir gaukite \$25 Early Bird nuolaidą!"

Old Oak Country Club

14200 S. Parker Rd. Homer Glen, IL 60491

NEKILNOJAMASIS TURTAŠ
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



McGRATH
WESTMONT
LEXUS

Hubertas Sneideris



Esu McGrath Lexus
pardavimų specialistas,
dirbantis su lietuvių
bendruomene.
Susisiekite su manimi
tiesiogiai ir pirmieji
sužinokite apie visas
dabar galiojančias
akcijas bei geriausius
pasiūlymus.

Hubertas Sneideris, tel. 630-276-9551,
hsneideris@mcgrathlexus.com

REKLAMA

REALTY
EXECUTIVES
ADVANCE

NEKILNOJAMAS TURTAŠ:

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



☎ **847-877-7003**

Aurelia Vaičekonienė

REAL ESTATE BROKER



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
- Akumuliatoriai
- Paskirstymo dirželiai
- Vandens pompos
- Aušinimo sistemos
- Amortizatoriai
- Montavimas ir balansavimas
- Kuro įpurškimas
- A/C pildymas
- Variklis ir transmisija
- Važiuklės remontas
- Starteriai ir generatoriai
- Duslintuvai ir suvirinimas
- Stabdžių diskų tekinimas

www.BestOfBestAuto.com

follow us
on social media
[@bobautorepairdg](https://www.instagram.com/bobautorepairdg)



Darbo laikas:
Pirmadienį - penktadienį **7:30AM - 6:00PM**
P: (630)963-3900 • F: (877)470-4725
E: bestofbestauto@gmail.com

„Čikagos Aidas“ №11 [1226] 03.12.2021 – 03.18.2021

27

PATIKIMOS TELEFONIJS 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.

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



**LOLITA
RASIMAVIČIŪTĖ**

Lolita.Rasima@yahoo.com

Cell (708) 612 8573

Linas Realty Inc.



Linas Meilus

Broker

www.linasrealty.com

Cell: 630-363-8562

linas60527@yahoo.com

linasm@linasrealty.com

Sveikatos ir gyvybės draudimas



Birutė

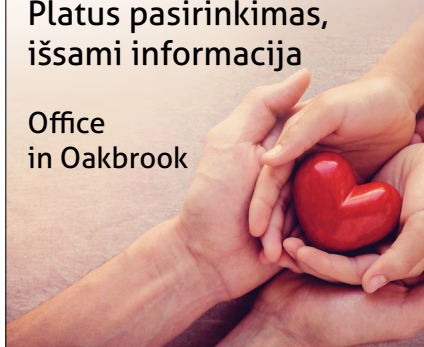
Paulauskaitė

Agent/Broker/Adviser

847-322-3404

Platus pasirinkimas,
išsami informacija

Office
in Oakbrook



INDRĖ SKEBERDIS

Broker/Owner

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

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

708-691-3640

iskeberdis@yahoo.com



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

KOMPANIJŲ STEIGIMAS

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

MOKESČIŲ MOKĖTOJO NR. ASMENIMS (ITIN)

BUHALTERIJOS VEDIMAS

SALES TAX ATASKAITOS

ATLYGINIMO (PAYROLL) ATASKAITOS

DOKUMENTŲ VERTIMAS

APOSTILĖS

NOTARO PASLAUGOS

ANGLŲ, LIETUVIŲ, RUSŲ, UKRAINIEČIŲ KALBOS



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

UNITED STATES
TAX SERVICES

WWW.UNITEDSTATESTAXSERVICES.US
CONTACT@UNITEDSTATESTAXSERVICES.US

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

Kur eiti? Kur atsipūsti?

Muziejų, parodų ir klubų gidas Čikagoje

RENGINIAI

Marvel: Universe of Super Heroes

Iki sekmadienio, spalio 24 d., 9:30 v.r.
Museum of Science and Industry, 5700 S Lake Shore Dr, Chicago 60637
773-684-1414

Kaina: \$18, 3–11 metų vaikams – \$14 (+ įprastas įėjimas į muziejų)

Geležinis Žmogus, Žmogus-Voras ir Juodoji Našlė yra vos keli kostiumuotieji kovotojai, kuriuos išvysite Mokslo ir pramonės muziejuje. Paroda tyrinėja daugiau nei 80 metų trunkančią „Marvel“ komiksų, filmų ir įvairiausių produktų istoriją. Parodoje jūs laukia per 300 eksponatų, įskaitant kostiumus ir butaforiją iš „Marvel“ filmų bei originalius piešinius kompanijos komiksų knygelėms. Parodos struktūra atkartoja įvairius „Marvel“



filmų aspektus, įskaitant veidrodžių kambarį, primenantį svaiginančius „Doctor Strange“ matytus vaizdinius ar atkurtą Tony Starko laboratoriją, su keliomis šarvų versijomis.

Immersive Van Gogh

Iki sekmadienio, gegužės 2 d., nuo 9:00 v.r.
Lighthouse ArtSpace, 108 W Germania Pl, Chicago

Kaina: \$40–\$50

Kviečiame įžengti į legendinių Van Gogho paveikslų, tokių kaip „Žvaigždėta naktis“ ar „Kambarys Arlyje“, vidų. Tai padaryti šioje naujausiomis technologijomis praturtintoje Vincento Van Gogho parodoje jums padės daugiau nei 50 skaitmeninių projektorių. Italų kūrybinės komandos projektas perkelia animuotus olandų dailininko paveikslus ant 35 pėdų aukščio sienų skambant elektroninės ir klasikinės muzikos kompozicijoms. Paroda rengiama laikantis visų saugumo reikalavimų, tad lankytojų prašome dėvėti veido kaukes.

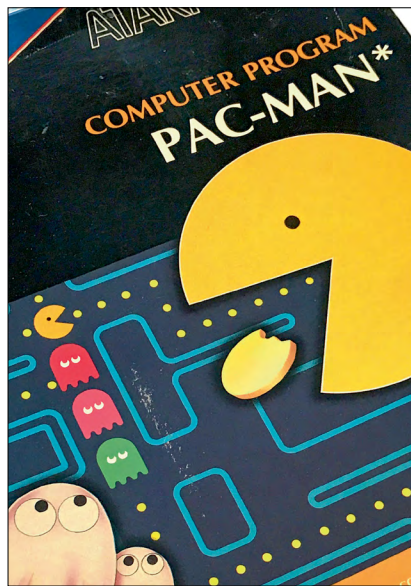


Nom Nom: 40 Years of Pac-Man Design and History

Iki sekmadienio, gegužės 30 d., 1:00 v.p.p.
Chicago Gamespace, 2418 W Bloomingdale Ave, Chicago 60647

Kaina: \$5, vaikams iki 12 metų – nemokamai

Kviečiame į alkanausiam vaizdo žaidimų veikėjui skirtą įdomią interaktyvią parodą. Tikriausiai visi esate žaidę klasikinį „Pac-Man“ žaidimą, tačiau ar žinojote, kad šį legendinį vaizdo žaidimų veikėją Amerikos rinkai pristatė „Midway Games“ iš Čikagos? Naujausia „Chicago Gamespace“ paroda tyrinėja vieno populiariausių pasaulyje skaitmeninio veikėjo istoriją, aiškindamasi, kaip geltonų pikselių darinys iš žaidimų arkadų persikėlė į namų konsoles ir galiausiai – į kino ekranus.



WNDR museum

Pentadienį, vasario 26 d. – sekmadienį, kovo 28 d., 4:00 v.p.p. / 12:00 v.p.p.
1130 W Monroe St

Kaina: \$30

Vienintelio „Infinity Mirror“ kambario (sukurto japono Yayoi Kusama) namai ir vėl atviri publikai bei kviečia susipažinti su nauja unikalių meno instaliacijų kolekcija (o kartu prisiminti kai kuriuos labiausiai pamėgtus jau kurį laiką muziejuje eksponuojamus darbus). Naująją kolekciją sudaro multisensorinė SANTIAGO sukurta patirtis, sujungianti dirbtinį intelektą, garsus, vaizdus ir kvapus bei instaliacija „I Heard There Was a Secret Chord“, leidžianti lankytojams tapti augančio ir



besikeičiančio virtualaus choro dalimi. Muziejus veikia pagal visus dabartinius saugumo reikalavimus.

RPM Wine School

Antradienį, vasario 23 d. – antradienį, balandžio 13 d., 3:00 v.p.p. / 6:30 v.v.

Kaina: \$50 už pamoką

Sužinokite daugiau apie vynuoges, kultūras ir vyno gamintojų technikas šiose virtualiose, du kartus per savaitę vykstančiose, pamokose, kurias veda „RPM Restaurants“ vyno direktorius Richardas Hanaueris. Kiekvienos interaktyvios pamokos metu sužinosite apie tam tikro specifinio regiono vynus ir gausite patarimų, kaip juos degustuoti. Pamokose bus aptariami vynai iš Toskanos, Napolio slėnio, Luaros slėnio ir Bordo. Į kiekvienos pamokos kainą įtraukti tos pamokos vynai, kuriuos atsiimti galite „RPM Seafood“.



Late Great Nocturnal Night at NPV

Iki penktadienio, kovo 26 d., 4:30 v.p.p.
North Park Village Nature Center, 5801 N Pulaski Rd, Chicago

Nemokamai

Dieną trūksta laiko žygiui? Traukite į savarankišką žygį 46 akrų teritorijoje North Park Village Nature Center Park ankstyvą kiekvieno mėnesio paskutinio penktadienio vakarą. Paprastai šis žavingas parkas uždaromas 4 valandą popiet, tačiau kiekvieną paskutinį mėnesio penktadienį jis bus atidarytas iki pusės septynių vakaro, kad visi norintys turėtų pakankamai laiko maloniam pasivaikščiavimui, spoksoti į žvaigždėtą dangų, pasimėgavimui gamta ir šio parko gyvūnija. Bus tamsu,



tad pasikvieskite į kompaniją bičiulių ar šeimos narius!

TĖVIŠKĖS BAŽNYČIA

Lithuanian Ev. Luth. Home Church - (St. John)

7214 S Cass Ave., Darien, IL 60561

([kurta 1952m.)



PAMALDOS SEKMADIENIAIS

11:30 val. r.

(Kun. Liudas Miliuskas)

Vakarinės pamaldės ketvirtadieniais 8val.v.

 Teviskės Parapija

teviskes.parapija@gmail.com

Tel. 708-567-9044

Lietuviškos mišios internete

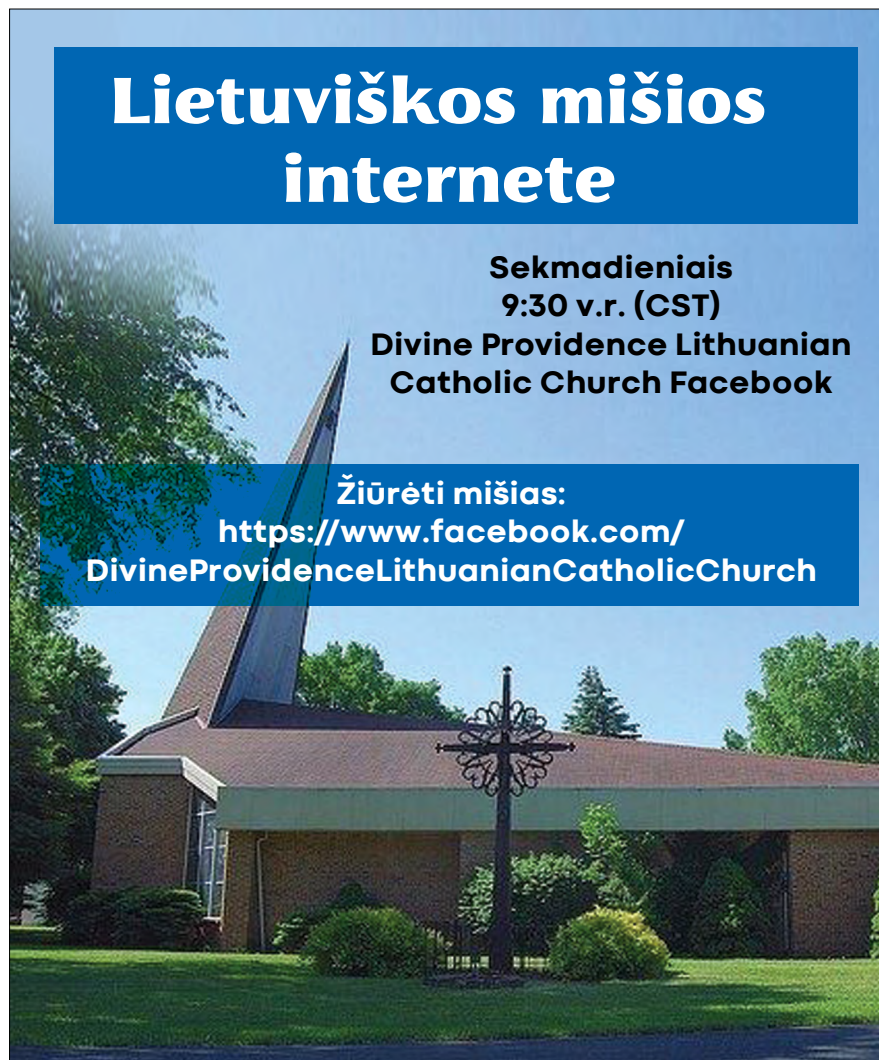
Sekmadieniais

9:30 v.r. (CST)

Divine Providence Lithuanian
Catholic Church Facebook

Žiūrėti mišias:

[https://www.facebook.com/
DivineProvidenceLithuanianCatholicChurch](https://www.facebook.com/DivineProvidenceLithuanianCatholicChurch)

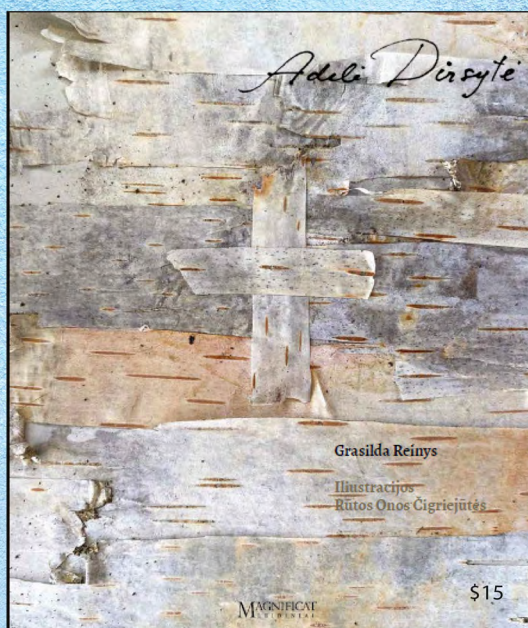


REKLAMA

Adelė Dirsytė

Knygos pristatymas Pal. Jurgio Matulaičio
misijos bažnyčioje ir per Zoom

kovo 14 d. po 11 val. r. Mišių
su autore Grasiilda Reiny



Grasiilda Reiny

Svarbu atminti žmones, kurie
gyveno drąsiai, turėjo tikslą,
sunkiausiomis sąlygomis išlaikė
tikėjimą ir be galo mylėjo Tėvynę.
Ši istorinė novelė, skirta jaunimui
ir visiems, kas norėtų daugiau
sužinoti apie Adelę Dirsytę -
jauną moterį, lietuvaite, mokytoją,
Sibiro tremtinę. Savo gyvenimu
ji parodė, kad tikėjimas, viltis
ir meilė padeda ištvirti visus
išmėginimus.

Grasiilda Reiny

Ilustracijos
Rūtos Onos Gigrėjūtės

\$15

Pristatymo metu bus galima įsigyti naująją knygą „Adelė Dirsytė“.
Knygos užsakymai siuntimui priimami tel. 630-257-5613.

Dėl dalyvavimo nuotoliniu būdu, prašome rašyti el. laišką adresu:

matulaitismission@gmail.com

Palaimintojo Jurgio Matulaičio Misija • 14911 127th Street • Lemont, IL • 60439

KOVO 11-OJI – VIENYBĖS IR RYZTO DIENA!

Prieš tris dešimtmečius susitelkėme ir drąsiai pasukome istorijos ratą pakeisdami tautos gyvenimą. Su Nepriklausomybės atkūrimo diena, vienybės ir ryžto diena.

Kviečiame Čikagos visuomenę, prisiminti Kovo 11-ąją mums visiems svarbią dieną Lemonto miestelyje (Main str.) 2 val.p.p. pakelsime Lietuvos valstybinę vėliavą, padėsime vainiką.

Paminėjime dalyvaus Lemonto miestelio meras John Egofske, Lietuvos respublikos konsulas Čikagoje M.Bekešius, Palaimintojo J.Matulaičio misijos direktorius Kunigas Vaidas Lukoševičius SJ., Pasaulio lietuvių centro vadovai, visuomenė.

Kovo 14 d. po 11 val. iškilmingų Mišių Lemonto bažnyčioje, 12 val.p.p. maloniai kviečiame į iškilmingą Kovo 11-osios paminėjimą PLC. Vaišinsimės karštais gėrimais, bendrausime, dalinsimės įspūdžiais patirtais prieš tris dešimtmečius ir spręsimė dabar iškilusias problemas Lietuvoje.

Maloniai kviečia JAV LB Lemonto apylinkė

Sudoku galvosūkliai

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

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

Dažniausiai sudoku sprendžiami 9 eilučių ir stulpelių galvosūkliai, kuriuose įrašyta keletas pradinių skaitmenų. Tikslas — užpildyti visą lentelę skaitmenimis nuo 1 iki 9, po vieną skaitmenį į langelį. Reikia surasti ir įrašyti skaitmenis nuo 1 iki 9 taip, kad jie nesikartotų eilutėse, stulpeliuose bei paryškintuose 9 langelių (3x3) kvadratuose.

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

Galima kiekviename langelyje pasižymėti visus galimus skaitmenis (smulkiau žiūrėti ar taškais atitinkamose vietose).

SUDOKU NR. 10 (1225) ATSAKYMAI

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

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

SUDOKU NR. 11 (1226)

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

SPRENDIMAS KITAME NUMERYJE

SAVAITGALIO ORAI

PENKTADIENĮ, KOVO
12 D.



DEBESUOTA SU
PRAGIEDRULIAIS
Krituliai: 3%

8 m/h

51°/31° F

PENKTADIENĮ,
VASARIO 13 D



DEBESUOTA SU
PRAGIEDRULIAIS
Krituliai: 2%

7 m/h

49°/37° F

ŠEŠTADIENĮ,
VASARIO 14 D.



DEBESUOTA
Krituliai: 18%

16 m/h

44°/32° F

HOROSKOPAS

KOVO 15 D. – KOVO 21 D.

AVINAS (03.21 – 04.20)

Pirmosiomis savaitės dienomis turėsite aiškia nuomonę bet kokių gyvenimo klausimų: pradedant svarbiais profesiniais reikalais, baigiant vakarienių skonių – niekas nesugebės jūsų įtikinti galvoti kitaip. Antroje savaitės pusėje norėsis daugiau analizuoti aplinką bei rinkti informaciją, kad ja galėtumėte tinkamai paremti savo sprendimus. Šiomis dienomis būsite ypač įtaigūs ir charizmatiški. Pasinaudokite tuo!

JAUTIS (04.21 – 05.21)

Šią savaitę visą energiją skirsite uždirbti kuo daugiau pinigų. Stengsitės išnaudoti įvairias galimybes įdarbinti savo talentus, būsite atkaklūs ir nepailstantys, tad, labai tikėtina, sulauksite nepaprastos sėkmės. Savaitėi baigiantis aplinkybės ragins ieškoti permainingo profesiniame gyvenime. Jeigu jaučiatės nelaimingi, tai puikus metas peržiūrėti naujus darbo skelbimus. Nuobodžiaujate? Ieškokite naujų kūrybiškų saviraiškos būdų.

DVYNIAI (05.22 – 06.21)

Šią savaitę kaip įmanydami stengsitės pagerinti savo kasdienį gyvenimą. Dar pirmadienį – trečiadienį jausitės atsidūrę gyvenimo kryžkelėje ir tik nuo to, kaip būsite pasirengę palikti savo komforto zoną, priklausys jūsų tolesni atradimai. Tai tinkamas metas sugrįžti prie kadaise atidėtų projektų ar pradėti plėtoti naujas idėjas. Savaitėi baigiantis netikėtai praleisite nemažai laiko su seniai matytu draugu ar giminaičiu. Ši patirtis padės susigrąžinti emocinę pusiausvyrą.

VĖŽYS (06.22 – 07.22)

Jūsų laukia ištis produktyvi savaitė! Tiesą pasakius, būsite tokie energingi, kad vakarais sunkiai užmigsite. Pirmadienį – trečiadienį turėsite tvirtą savo nuomonę pačiais įvairiausiais gyvenimo klausimais, o tai kels savivertę bei ragins labiau savimi pasitikėti. Kaip bebūtų, neskubėkite priimti atsakingų sprendimų. Savaitėi baigiantis skirkite dėmesį savo finansams. Aplaudamas smulkmenoms gali brangiai kainuoti.

LIŪTAS (07.23 – 08.23)

Šią savaitę niekas nesugebės išmušti jūsų iš pasirinktų vėžių. Iš prigimties esate ypač ambicingi, tad net ir neradę reikiamos pagalbos, darysite viską, kad įgyvendintumėte, ką sumanę. Trokštate finansinio stabilumo bei materialinės gerovės, todėl neabejodami pasinaudosite visomis galimybėmis tai gauti. Džiugi žinia ta, kad jūsų svajonei greičiausiai lemta išsipildyti! Savaitėi baigiantis emocinio nusiramino ieškokite artimų žmonių glėbyje.

MERGELĖ (08.24 – 09.23)

Šią savaitę būsite tokie motyvuoti pasiekti savo, kad niekas nedrįs stoti jums skersai kelio. Tai puikus metas atvirai pasikalbėti su mylimu žmogumi apie bendro gyvenimo iššūkius ar leisti į naują jaudinantį romaną. Profesiniu atžvilgiu jausitės kiek nelaimingi, mat pastaruoju metu daug dirbote ir nesulaukėte atitinkamo atlygio. Pabandykite pažvelgti į susiklosčiusią situaciją kaip į galimybę tobulinti turimus įgūdžius ir užmegzti vertingas pažintis.

SVARSTYKLĖS (09.24 – 10.23)

Šią savaitę padarysite viską, kad apgintumėte savo įsitikinimus bei idėjas. Profesiniu atžvilgiu jausitės kiek neužtikrinti, stokoiantys žinių. Žinoma, kai kada žinių trūkumas iš tiesų užveria daugybę galimybių, tačiau neretai trūksta ne išsilavinimo ar įgūdžių, o paprasčiausio pasitikėjimo savimi. Savaitėi baigiantis bus puikus metas pajūrėti šeimyninį gyvenimą netradicinėmis patirtimis arba leistis į naują jaudinantį romaną. Puik!

SKORPIONAS (10.24 – 11.22)

Šią savaitę spinduliuosite išskirtiniu pasitikėjimu savo jėgomis, tad drąsiai dalinsitės įdomiausiais savo sumanymais bei ieškosite jiems pritarančių bendraminčių. Tai ypač palankus metas analizuoti aplinkybes ir planuoti galimusėjimus svajonių link. Atminkite, kuo daugiau apie juos garsiai kalbėsite, tuo daugiau susirasite pagalbininkų. Savaitėi persiritus į antrąją pusę trokškite nuotykių, tad tai puikus metas išvykti atostogų.

ŠAULYS (11.23 – 12.22)

Šią savaitę verta pakurstyti šeimyninio židinio žarijas. Išbandykite ką nors naujo su savo gyvenimo partneriu. Pasidarykite iškylą bundančioje gamtoje, romantiškai pavakarienuokite, pradėkite drauge sportuoti – viskas priklauso nuo jūsų fantazijos. Neįprasta veikla vėl uždegs kiek priblėsusią ugnį jūsų akyse, pasijusite lyg neseniai susipažinę. Antroje savaitės pusėje patartina daugiau dėmesio skirti darbui ir namams.

OŽIARAGIS (12.23 – 01.20)

Šią savaitę visos prožektorių šviesos bus nukreiptos į jus. Taigi, jeigu jau kurį laiką planuojate pristatyti savo sumanymus autoritetingiems asmenims, pats laikas tai padaryti. Šiomis dienomis būsite kaip niekad kūrybiški, išradingi, o kalbėdami nieškosite žodžio kišenėje. Nuo trečiadienio tapsite tikrais flirto meistrais, tad niekas jūsų nepasmerks, jeigu atidėsite darbus tam, kad praleistumėte šiek tiek laiko su bičiuliais ar mylimuoju.

VANDENIS (01.21 – 02.19)

Dabar kaip niekad svarbu palaikyti ryšį su savo šeima, giminaičiais ir jums svarbiais žmonėmis kad ir kur jie bebūtų. Jeigu negalite susitikti, bent jau parašykite jiems. Kuo artimesni jūsų asmeniniai ryšiai, tuo tvirčiau ir saugiau jausitės patys. Nuo ketvirtadienio teks labiau susikoncentruoti į profesinį gyvenimą. Siūlykite idėjas, savanoriaukite – nelaukite, kol kas paprašys ar pasiūlys. Galite neabejoti, jog geras pavyzdys įkvėps ir kitus bendram darbui.

ŽUVYS (02.20 – 03.20)

Šią savaitę išlaisvinkite užgniaužtas emocijas – tai padės jas geriau suprasti ir sau paaiškinti. Niekur neskubėdami mėgaukitės savęs pažinimo terapija, nes po jos jausitės lyg nusimetę nuo pečių sunkią našą – tapsite laisvesni, kūrybiškesni ir labiau savimi pasitikėsite. Savaitėi artėjant į pabaigą, ieškokite papildomų pajamų šaltinių: naujos veiklos, papildomo darbo ar investavimo galimybių. Rik nepasiduokite pagundai visko imtis vienu metu.

Nuotolinės studijos pasaulio lietuviams Vytauto Didžiojo universitete

Lietuvių kalbos mokymo metodika užsienio lituanistinėse mokyklose

Šis kursas skirtas mokytojams, mokantiems lietuvių kalbos užsienio lituanistinėse mokyklose.

Kurso metu aptariama:

- ✓ Svarbiausi lietuvių, kaip paveldo kalbos ugdymo būdai ir mokymosi strategijos, išbandomos ir pasirenkamos mokymo priemonės;
 - ✓ Kuo ypatingas lietuvių kalbos mokymas lituanistinėse mokyklose;
 - ✓ Kaip parinkti mokomąją medžiagą;
 - ✓ Kaip taikyti šiuolaikines ugdymo(si) technologijas, ypač interaktyvias mokymo priemones mokant lietuvių kalbos (ir literatūros);
 - ✓ Kaip ugdyti mokinių sakytinę kalbą ir klausymo gebėjimus;
 - ✓ Kokie yra taisyklingos tarties ir kirčiavimo mokymo būdai;
 - ✓ Kokie yra svarbiausi mokinių rašytinės kalbos ugdymo būdai;
 - ✓ Kokios yra dažniausios stiliaus ir logikos, gramatikos ir leksikos klaidos.
- ✓ Išankstinis pasirengimas studijoms - nereikalingas.
 - ✓ 5 ECTS
 - ✓ Registracijos pradžia - 2021 m. vasaris.
 - ✓ Studijos nemokamos.



Jei norėtumėt gauti daugiau informacijos kviečiame kreiptis - vilma.leonaviciene@vdu.lt

Virtualios gavėnios rekolekcijos – 2021 m.

„VELYKŲ KELIONĖ: IŠEITI, KAD GYVENTUM“

su Jo Ekscelencija arkivyskupu Lionginu Virbalu, S.J.



Kovo 16, 17 ir 18 d. 9 val. iš ryto (10 val. r. ET)

Kovo 18 d. 7 val. v. (8 val. v. ET)

Kovo 19 d. šv. Mišios 9 val. iš ryto (10 val. v. ET)

KVIEČIAME GAUSIAI DALYVAUTI!

BŪTINA išankstinė registracija: www.matulaitismission.com

El. paštu atsiųsime nuorodą su prisijungimu.

Informacija: tel. 630-257-5613.

Laisvos valios auka rekolekcijų vedėjui:
www.osvhub.com/matulaitis-mission/funds

Gavėnios rekolekcijas rengia: Šv. Petro lietuvių parapija Bostone, MA, Palaimintojo Jurgio Matulaičio misija Lemonte, IL, Apreiškimo parapija Bruklina, NY, ir Ateitininkų Namai Lemonte, IL.



LITHUANIAN WORLD CENTER
14911 127TH STREET, LEMONT

Spring Fest

RAIN OR SHINE!

May
16
9am-5pm

Delicious food, jewelry, pottery, glass, art, amber, baked goods, soaps, essential oils, health products, clothing, table decorations, books, organic produce and much more!



Lithuanian World Center, 14911 127th Street, Lemont, IL 60439
For information call the LWC office (630) 257-8787 or email aleknaite@lcenter.org



Pasaulio Lietuvių Centre
(14911 127th St, Lemont, IL 60439)

TEIKIAMOS PASLAUGOS SOCIALINIAIS KLAUSIMAIS

Įėjimas – iš šiaurinės pastato pusės, kambarys S-4

Lankytojai priimami
antradieniais ir ketvirtadieniais,
reikalinga išankstinė registracija

Skambinti tel. **630-257-8788**
palikite žinutę su informacija

JAV Lietuvių Bendruomenės
Socialinių reikalų taryba





Kovo 11

Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo proga VDA dalijasi užmirštais 1991 m. piešiniais

Minėdami Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo dieną, prisimename sunkų lietuvių kelią, nueitą ginant laisvės idėją ir siekiant susigrąžinti pamatines demokratines Europos vertybes.

Nors šalies nepriklausomybė atkurta 1990-aisiais, grėsmingai nusiteikęs okupantas beveik po metų prie Vilniaus televizijos bokšto daryk pasikėsino į kovojančią tautą. Po Sausio 13-osios įvykių tapytojas, Vilniaus dailės akademijos (VDA) Vilniaus fakulteto Tapybos katedros vedėjas, dėstytojas prof. Arvydas Šaltenis su kolegomis kreipėsi į Lietuvos mokyklas ir inicijavo

moksleivių piešinių parodą prie Seimo. „Labai greit ant spygliuotos vielos, užtvarytą aplink parlamentą, lietuj ir vėjuj suposi šimtai nuoširdžiausių vaikų laisvės siekio ženklų... <...> Ant vielų užtvarytos juos buvo labai lengva pasmeigti ir ilgai jie ten prakabėjo. Atsimenu, galvojau, kad jie ten žus, tad ėjau rinkau tuos, kurių vėjas nenudraskė. Aš juos savo dirbtuvėje išsidėliojau, džiovinau“, – prisimena menininkas, buvęs Lietuvos Persitvarkymo Sąjūdžio iniciatyvinės grupės narys.

Išsaugojęs vaikų užfiksuotus to meto liudijimus, po kiek laiko

piešinius A. Šaltenis perdavė Lietuvos nacionaliniam muziejui, sau pasiilskdamas nedidelę jų dalį. „Galvojau, kad Akademijoje kada atidarysiu parodėlę“, – prisimena tapytojas.

2019 m. Lietuvos nacionalinis muziejus vykdė projektą „Istorinė 1991 m. Sausio 13-oji vaikų piešiniuose“, skirtą supažindinti visuomenę su Sausio 13-ąja, kokią ją tais lemtingais 1991 m. pamatė ir kaip suprato įvairaus amžiaus Lietuvos vaikai, dalijosi minėtais vaikų piešiniais, ieškojo jų autorių.

„Įvairaus amžiaus vaikai iš visos Lietuvos, piešiniuose ir rašiniuose reiškdami savo rūpestį, nerimą, liūdesį, tikėjimą ir viltį, bandė perteikti šį istorinį momentą, atskleisti savo jausmus ir požiūrį. Vaikams buvo siūloma kurti įvairiomis temomis: „Taika ir laisvė“, „Už Lietuvos laisvę“, „Šalin, budeliai!“, „Piešinys Lietuvai“, „Mano gimtinė“, „Nevirkdyk mūsų saulės“, „Taiki ir laisva ateities Lietuva!“, – pasakojo Lietuvos nacionalinio muziejaus muziejninkė Evelina Bukauskaitė.

Galvodamas apie sudėtingus pirmuosius Lietuvos atkurtos Nepriklausomybės metus, A. Šaltenis prisiminė savo dirbtuvėse turįs dalį piešinių ir galiausiai rado aplanką su 43-imis kūriniais.

Vertindami ir didžiudamiesi Lietuvos Nepriklausomybę, VDA dalijasi prieš tris dešimtmečius vaikų jautriai išgyventais ir piešiniuose perteiktais įspūdžiais.

„Branginkime vieną svarbiausių kuriančiam menininkui vertybių – laisvę, nepamiršdami, kad esame ne tik meno, bet ir Lietuvos ateities kūrėjai. Visai Akademijos bendruomenei linkiu, kad Kovo 11-osios dvasia mus vienytų ir suburtų prasmingiems darbams, kviečiantiems ateities kartas didžiutis mumis taip, kaip mes šandien vertiname tuos, kurie atvedė mus į laisvę“, – VDA bendruomenę sveikina rektorė doc. Ieva Skauronė

Jei radote savo piešinį, kreipkitės el. paštu komunikacija@vda.lt.

Piešinių galeriją rasite vda.lt svetainėje arba VDA Facebook paskyroje. ■

Jei nebyliui trūksta vieno piršto, tai kalbėdamas jis švepluoja?

Depresija – tai, kai norisi namo, bet tu jau namuose.

Jei matote moterį, valgančią ledus tiesiai iš kibirėlio, niekada neklauskite jos kaip sekasi. NIE-KA-DA.

Jeigu mergina per trečią pasimatymą nepabučiuoja, tai reiškia, kad ji tik ateina pavalgyti.

Jis: Pamečiau savo numeriuką, gal galiu gauti tavo? Ji [rausdama]: Gerai!

Jis: Pamečiau ir savo telefoną!

Ji: Ką?

Jis: Ir piniginę. Čia apiplėšimas.

– Man tokia nuojauta, kad, kai aš numirsiu, žmona prieis prie karsto ir pasakys: „Na va, specialiai dabar numirei, kad tik nieko nereiktų daryti..“

Geriausias vyras – picų išvežiotojas. Jis turi viską, ko reikia: picą, automobilį ir darbą.

Susitinka trys šunys: iš Amerikos, Rusijos ir Šiaurės Korėjos. Amerikietis šuo sako: „Kai geriau paloju, tai ir mėsos gaunu.“

Rusas klausia: „O kas yra mėsa?“

Šiaurės korėjietis klausia: „O kas yra loti?“

Yra 5 melo rūšys:

- paprastas melas;
- orų prognozė;
- statistika;
- diplomatinis melas;
- oficialus pranešimas.

– Kas yra vienuolis?

– Jei gyvenimas – sriuba, tai vienuolis – šakutė.

Mano vyras aiškina, kad jo figūra – kaip graikų dievo. Teks dabar jam aiškinti, kad Buda nėra iš Graikijos.

Aš jau pasiekiau tą amžių, kai galiu prie alaus bokalo aptarinėti lengvabūdes trisdešimtmetes mažvaikes.

– Pažadėjai – vesk! Ir nereikia čia man mojuoti panosėj ta pažyma iš psichiatrijos ligoninės!

Visas pasaulis – tai futbolas! O tu jame – Lietuvos rinktinė.

Anksčiau: vaikas idiotas. Dabar: dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromas.

Anksčiau: vyras idiotas. Dabar: prokrastinacija.

Anksčiau: moteris idiotė. Dabar: struktūrinė patriarchalinės visuomenės priespauda.

Anksčiau: privarė į kelnes iš baimės. Dabar: panikos ataka.

Anksčiau: gyvenimas užkniso. Dabar: man depresija.

Jei gimei kiaule, vargu ar sulauksi gilios senatvės.

Jei ledi išpila vyną ant stalo, džentelmenas paprašys pakeisti staltiesę, jei ant savęs – pasiūlys pasikeisti suknelę, jei ant jo – pareikalaus pakeisti ledi.

5 auksinės humanitarų taisyklės.

0. Nepasitikėk tais prakeiktais skaičiais.

Kaip norėčiau, kad nors kažkas mano gyvenime nutiktų, kas man būtų laimė, o ne pamoka.

Kaip atskirti humanitarą nuo tiksluoko? Užduokite klausimą: „Kas yra hiperbolė?“

Prastėjant švietimo situacijai šalyje, ne tiek auga kvailių skaičius, kiek renta jų kokybė.

Ant vyro apskritai niekada nereikia kelti balso. Jis privalo bijoti žvilgsnio...

Aš galėčiau amžinai žiūrėti į tris dalykus: kaip dega ugnis, kaip teka vanduo ir kaip jums rytoj reikia eiti į darbą, o man – ne.

Jei per visą gyvenimą jūsų taip ir neaplankė išmintis, reiškia, jūs ne jos skonio.

Visos ligos – nuo nervų. Ar galite įsivaizduoti, kaip žmonija turėjo supsičiuoti, kad iššauktų kovidą pandemiją?



Transporto kompanijai reikalinga

PAYROLL DARBUOTOJA

Email: hr@arkaexpress.com
Tel: 708-974-4545 ext. 406



Transporto kompanija ieško

AR /Billing skyriaus menedžerio

Reikalinga patirtis.

Email: vita.j@arkaexpress.com
Ph. 708-974-4545 ext.406



**GIVING
TUESDAY**

Together
we give.

LITHUANIAN
WORLD CENTER
PASAULIO LIETUVIŲ CENTRAS

SAVE THE DATE
December 1, 2020



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

ACCREDITED
BUSINESS

LICENSED
BONDED & INSURED



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, 25 Tesler, P.O. Box 261, Lake Zurich, IL 60047

SIŪLO DARBA

Reikalingas žmogus arba kompanija namų remonto darbams. Tel.nr 708 890 3294, 708 289 4876

Reikalingi mūrininkai ir pagalbininkai. Tel. 630-664-3770

Reikalingi elektrikai. Tel. 847-341-4559...

Reikalingas žmogus prie namų remonto darbų. Tel. 630-209-3124

Reikalingi langų valytojai. Apmokome. Atlyginimas nuo 1000 USD per savaitę. Tel. (847)275-5619, (708)563-2200

Truck Repair kompanijai Crest Hill reikalingas padėjėjas. Tel 6306646353

Truck Repair kompanijai Crest Hill reikalingas troku kebulo ruošėjas-dažytojas su patirtimi. Tel 6306646353.

Ieškomas žmogus sportinės įrangos remontui Chicago ir aplinkiniuose rajonuose. Apmokimas. 630-504-7854

Reikalingi darbuotojai šildymo ir šaldymo sistemų instaliavimui. Minimum 1 metai patirties. 773-750-8180

Būtinis CDL tvarkyklės. Didelis atlyginimas. Mėnesinės ir metinės premijos. (224) 766-0720

Reikalingi vairuotojai local darbui. Pastovūs reisai, pradėti 6-7 valandą ryto iš Bolingbrook, IL, baigiamie darba 2-6 valandą po pietų, priklausomai kiek norite dirbti. I-Shift arba 10 bėgių Volvo trokai, stabilus darbas, nuo pirmadienio iki penktadienio (kasdien namuose), dry van loads, savaitgaliais nedirbame. 24\$/hr. Skambinti 847-401-4797.

Reikalingi CDL-A vairuotojai ir Owner Operators. Nuomuojuame trokus. Nevažiuojame į NY ar į Šiaurės Rytus. Tel. 630-869-0877, ext 201. Email: work@jrvlogistics.com

Autoservisui Orland Parke reikalingi mechanikai. Geras atlyginimas, puikios darbo sąlygos. Tel. 708-940-0164

Reikalingi darbininkai pastoviam darbui prie remonto ir statybu darbu. Skambinti arba rasyti zinute (708) 906-3040

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

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

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

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

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

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

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

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

International Day Care Center vaikučių

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

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

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

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

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

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

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

Kaip pateikti skelbimą

Skelbimus pateikti ir apmokėti galite vienu iš šių būdų:

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

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

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

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

Bendrosios skelbimų talpinimo taisyklės:

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

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

Aidas

Pažymėkite tinkamą skyrių

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

Skelbimo tekstas _____

(pritrūkus vietos, pridėkite papildomą lapą)

1. Skelbimas neparyškintomis raidėmis – 50¢ už žodį. $\text{Žodžių skaičius} \times \$0.50 \times \text{Leidinių skaičius} = \text{Skelbimo kaina} \$$

2. Skelbimas paryškintomis raidėmis – 60¢ už žodį. $\text{Žodžių skaičius} \times \$0.60 \times \text{Leidinių skaičius} = \text{Skelbimo kaina} \$$

3. Skelbimas DIDŽIOSIOMIS raidėmis – 60¢ už žodį. $\text{Žodžių skaičius} \times \$0.60 \times \text{Leidinių skaičius} = \text{Skelbimo kaina} \$$

4. Skelbimas PARYŠKINTOMIS DIDŽIOSIOMIS raidėmis – \$1.20 už žodį. $\text{Žodžių skaičius} \times \$1.20 \times \text{Leidinių skaičius} = \text{Skelbimo kaina} \$$

5. Įrėmintas skelbimas – \$5 (dydis 1" x 1,5")

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

7. $\text{Žodžių skaičius} \times \$0.50 \times \text{Leidinių skaičius} = \text{Skelbimo kaina} \$$

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

Užimtam salonui Orland Park reikalinga manikiūrininkė pilnai darbo savaitei. 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

Caregiver, babysiter, house assistant 224-813-4305

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.westchicago HVAC.com

PASLAUGOS

Namų, butų, ofisų profesionalus kraustymas. Xtown Movers 708-578-7800.

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

Elektros darbai. Tel. 773-988-4303

Pečių, kondicionierių servisas. Tel. 630-915-1267

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

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

DMB SERVICES- remonto darbai.

Nekilnojamo Turto Paieska

Pirkimai,
Pardavimai,
Nuoma



USA Realty Group

Geros Pardavimo
ir Pirkimo Salygos

DAIVA JUKNIENE

630-400-2848 Call/text

24/7

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

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

PERKU / PARDUODU

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

NUOMA

Nebrangiai išnuomojamas 2 miegamųjų butas (1 pilna vonia) ir studija (pilna vonia) West Lawndale, į vakarus nuo Marquette parko. Skambinti (708) 670-7714.

Išnuomojamas didelis vieno miegamojo butas Skokie mieste, 1200 USD per mėnesį. Skambinkite Juriui, (847) 877-2311.

Willowbrook. Knoll. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas antrame aukšte. Centrinis kondicionierius, komplekse yra 2 baseinai. Papildomai mokate tik už elektrą. Kaina \$1400. Skambinti Mindaugui, (239) 537-0021.

Darien išnuomojamas 2 miegamųjų butas trečiame aukšte. Kaina \$1,250. Tel. 630-302-0630

Išnuomoju kambarį Plainfield rajone. Skambinti tel. 708-860-5559

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

Lisle. Four Lakes išnuomojamas 1 miegamojo, 1 vonios butas pirmame aukšte. Laminato grindys, atnaujinta virtuvė. Bute yra skalbyklė, džiovyklė. Butas naujai perdažytas. Prašoma kaina \$1300. Tel. 773-983-4461

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

Išsinuomokite 2 ne savaitgalio paras, 3-ią gauki-

te nemokamai! Nuomojami nuostabūs atostogų namai Union Pier, Michigan. Namas su šildomu vidaus baseinu ir privačiais teniso kortais, pora bloku nuo privataus Mičigano ežero pliažo. Netoliese yra Warren Dunes State parkas, stebinantis smėlio kopomis bei pasivaikščiojimo takais. Ši vila puikiai tiks atšvęsti Jūsų šventės arba tiesiog pabėgti nuo kasdienybės ir pailsėti prie jaukaus židinio su karšto vyno taure bei pažaisiti biliardą ar pasikaitinti partyje. Patogu išsinuomoti keletui šeimų, yra 4 erdvūs miegamieji, 4 vonios, gali apsigyventi iki 16 žmonių. Greitas susisiekimas - 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

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

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

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

DOWNERS GROVE

Downers Grove. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios pilnai atnaujintas butas antrame aukšte. Nauja balta virtuvė, granitiniai stalviršiai, laminato grindys, visas naujai perdažytas. Komplekse yra baseinas. Papildomai mokate tik už elektrą. Kaina \$1350. Skambinti tel. 773-983-4461

KIRPĖJA INĖTA
 ● Vyriški, moteriški kirpimai
 ● Plaukų dažymas
 ● Proginės šukuosenos
 ● Cheminiai sušukavimai
(630)210-2442
 10035 S. Roberts Rd.
 Palos Hills, 60465

Downers Grove. Išnuomojamas arba išismokėtinai 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, bluebirdreal-tor@gmail.com

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

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 apynauja buitinė technika, naujai perdažytas. Nuomininkas moka tik elektrą. Kaina \$1,043, skambinti 773-983-4461

ORLAND PARK

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

PALOS HILLS

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

WESTMONT

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

WILLOWBROOK

Willowbrook. Knolai. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 2 vonių butas pirmame aukšte. Centrinis kondicionierius. Geros mokyklos. Komplekse yra 2 baseinai. Papildomai mokate tik už elektrą. Kaina \$1300. Regina, tel. 773-983-4461

Willowbrook. Knoll išnuomojamas 1 miegamojo, 1 vonios butas pirmame aukšte. Papildomai mokate tik už elektrą. Komplekse yra baseinai. Kaina \$1150. Skambinti 773-983-4461

WOODRIDGE. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 2 vonių, labai erdvus butas pirmame aukšte. Butas pilnai atnaujintas. Naujos virtuvės spin-

Profesionali kirpėja VILMA
 ● Kirpimai
 ● Dažymai
 ● Cheminiai sušukavimai
 ● Proginės šukuosenos
 ● ILGALAIKIS PLAUKŲ PRISITINIMAS KEROTINAIŠ
Tel. 773-983-1598
 10035 S. Roberts Rd. Palos Hills, IL 60465
 Taylor Nicole Salon & Day Spa

DUMPSTER RENTAL
 Residential and Commercial

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

DIRBAME SU ĮVAIRIOMIS SISTEMOMIS



LICENSED • BONDED INSURED

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

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



Greitas patikimas servisas
LOG Service Plus

ŠILDYMAS / ŠALDYMAS

Instaliavimas,
Servisas,
Remontas



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

BUHALTERINIAI SKAICIAVIMAI:

- TAKSAI PERSONALINIAI IR BIZNIO
- ATLYGINIMAI / PAYROLL
- PASLAUGOS TROKU KOMPANIJOM
- BILLING, PERMITS, IFTA IRK T



630-400-2848 Call/text

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

telės, 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

WOODRIDGE

Woodridge. Išnuomojamas 2 miegamųjų ir 1 vonios butas 3 aukšte. Nuomininkas moka tik už elektrą. Naujai perdažyta, nauji kilimai. Kaina \$1,225. Skambinti tel. 773-983-4461

NEKILNOJAMASIS TURTAIS

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

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

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

ADDISON

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

BOLINGBROOK

Bolingbrook. Parduodamas 4 miegamųjų, 1/1 vonios vieno aukšto namas. Didelis, tvora aptvertas sklypas. Yra dviejų mašinų garažas. Netoli nuo parduotuvų. Geras susisiekimas. Prašoma kaina \$169,900. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461

BURBANK

BURBANK rajone parduodamas rančos stiliaus namas. 3 miegamieji, 1 vonia, medinės grindys, didelis aptvertas kiemas, garažas vienam automobiliui. Kaina \$149 000. Skambinti Kęstui Vileikiui, 847-401-4797, „Z TEAM“

CHICAGO RIDGE

Chicago Ridge. Parduodamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas antrame aukšte. Visame bute yra laminato grindys. Erdvi virtuvė su granitinais stalviršiais. SS šaldytuvai. Yra vienos mašinos vieta požeminiame garaže. Žemi žemės mokesčiai. Papildomai mokate tik už elektrą, kiti mokesčiai įeina į asociacijos mokesčius. Kaina \$79,900. Skambinti Reginai, REM, tel. 773-983-4461

CRYSTAL LAKE

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

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

DARIEN

Darien. Parduodamas 3 miegamųjų, 2 vonių butas pirmame aukšte. Centrinis A/C. Butas naujai perdažytas, nauji langai ir patio durys. Bute yra skalbyklė ir džiovyklė. Komplekse yra baseinas. Papildomai mokate tik už elektrą, visi kiti mokesčiai įeina į asociacijos mokesčius. Prašoma kaina \$174,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461

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 pirmame aukšte. Butas visiškai atnaujintas. Naujos virtuvinės spintelės, granitiniai stalviršiai, SS buitinė technika. Pilnai suremontuotos vonios. Yra vienvietis garažas. Prašoma kaina \$149,900. Skambinti Reginai, (773)983-4461 REM

DES PLAINES

Des Plaines. 2 miegamųjų, 1 vonios butas mūriniame name Des Plaines centre. Pėsčiomis galima nueiti iki prekybos vietų, restoranų, Metra stotelės. Pastatas moderniai įrengtas, su liftu ir šildomu garažu. Butas puikiai 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

Downers Grove. Parduodamas 2 miegamųjų,

2 vonių butas 3 aukšte. Pastate yra liftas. Per visą butą yra laminato grindys. Butas yra naujai išdažytas. Bute yra skalbyklė ir džiovyklė. Centrinis A/C. Atnaujinta virtuvė, didžiulis balkonas. Yra viena vieta šildomame garaže. Prašoma kaina \$163,900. Skambinti Reginai, tel. 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

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

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

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“

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

HILLSIDE

BANKO NUSAVINTAS RANČOS STILIAUS NAMAS HILLSIDE: 3 MIEGAMIEJI, 1 VONIA, DIDELIS BEISMANTAS, 2 MAŠINŲ GARAŽAS.

Daiva Barciene

Broker Associate



AFFILIATED

- Didelis namų, butų, taunhausų pasirinkimas
- Nemokamas nekilnojamo turto vertinimas
- Kvalifikuota konsultacija ir patarimai
- Open house • Nuoma

Kalba lietuviškai, rusiškai, angliškai



Cell: 630-400-9497
Office: 708-361-0800
Fax: 708-361-9618

dbarciene@c21affiliated.com
barcienedaiva@gmail.com

15812 S Wolf Road, Orland park, IL 60467

HELP WANTED

SMALL TRUCK DRIVING BUSINESS LOOKING FOR EXPERIENCED CDL DRIVERS

REQUIREMENTS:

- Valid Class A CDL
- Has a stable, verifiable work history
- Minimum age of 24 years
- Minimum 1 year experience
- Has an acceptable driving record as reflected by MVR and PSP with no major preventable accident in the most recent five years
- No DUI or DWI convictions or positive drug screens or events in the past five years
- Be able to perform functions set forth in the job description
- Weekly pay
- Flexible home time
- Wages negotiable

Darius 630-335-1810

KAINA \$122,500, SKAMBINTI KĖSTUI 847-401-4797, „Z TEAM“

HOMER GLEN

HOMER GLEN rajone parduodamas split level namas. 4 miegamieji, 3 vonios, erdvas kiemas, daug atnaujinimų. Kaina \$329 000. Skambinti Kęstui Vileikiui, 847-401-4797, „Z TEAM“

LA GRANGE

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

LEMONT

LEMONT rajone parduodamas nuostabiai sutvarkytas erdvas taunhausas. Nauja virtuvė, granitiniai stalviršiai, SS buitinė technika, naujos grindys, židinytis, 3 didžiuliai miegamieji su walk-in spintomis, 2.5 vonios, pilnai įrengtas žemės aukštas. Kaina \$359 000. Skambinti Kęstui Vileikiui, 847-401-4797, „Z TEAM“

Plainfield. Parduodamas labai erdvas 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

Puiki, moderniai atnaujinta 5 miegamųjų, 3 vonių plytinė 'ranch' Lemonte. Statyta 1996 metais, ramioje gatvėje, su patogiu susisiekimu, arti Lemonto Pasaulio Lietuvių Centro, greitkelių, parkų, mokyklų bei parduotuvių.

Natūralios šviesos pripildytas interjeras, jaukus valgomasis, privatus ofiso kambarys, kietmedžio grindys bei stoglangiai. Gurmaniška balta virtuvė, granito stalviršiai, stainless steel įranga, pusryčių kambarys su stiklinėmis durimis į deka. Seimyniniame kambaryje malkomis kūrenamas akmens židinytis. Jaukus master miegamasis su prabangia vonia. Erdvus, pilnai įrengtas žemės namo aukštas su miegamaisiais, baru, vonia bei išėjimu į terasą. Nuostabus namas, kuriuo ilgai galėsite džiaugtis! Kaina \$568,000, dėl daugiau info kreipkitės į Rasa Mitkus 630-202-6867

LYONS

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

NAPERVILLE

NAPERVILLE rajone parduodamas butas pirmame aukšte su garažu. 2 miegamieji, 2 vonios, atnaujinta virtuvė, granitiniai stalviršiai, SS buitinė technika, 400 pėdų pusrūsis (basement). Kaina \$172 000. Skambinti Kęstui Vileikiui, 847-401-4797, „Z TEAM“

PLAINFIELD

Lyons. Parduodamas 3 miegamųjų, 1.1 vonios plytinis namas. Namas yra restauruotas. Nau-



Nedidelei transporto kompanijai turinčiai savo mechanikos dirbtuves Reikalingi

CDL VAIRUOTOJAI. GERAS, LAIKU MOKAMAS ATLYGINIMAS, SAVAITGALIAI NAMUOSE.

- Remontuojame trokus ir treilerius
- Atliekame įvairių trokų suvedimą naujausia technologija. Patikriname dalyvaujant šeiminkui tik už \$50

Tel. (708) 745-1208 • (708) 745-1224

jos virtuvės spintelės, granitiniai stalviršiai, SS virtuvės prietaisai. Visur yra medinės grindys. Prie namo yra 2.5 mašinos garažas. Prašoma kaina \$159,900. Skambinti Reginai, (773)983-4461 REM

WILLOWBROOK

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

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

Boonville. Parduodamas 3 miegamųjų, 1.1 vonios erdvas 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 mėgautės teise į pakrantę: jūsų laukia smėlio

papildiniai, 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

WOODRIDGE

Woodridge. Parduodamas 1 miegamąjo, 1 vonios erdvas butas pirmame aukšte. Visas butas yra naujai perdažytas. Yra centrinis A/C. Papildomai mokate tik už elektrą. Geros mokyklos ir susisiekimas. Investoriai gali pirkti nuomai. Prašoma kaina \$110,000. Skambinti Reginai, REM, tel. 773-983-4461

GN EXPRESS HIRING! **Reikalingi OWNER OPERATORS**

82% Su mūsų MC numeriu. Suteikiame treilerį.

90% Jeigu norite dirbti su savo treileriu.

7% Su jūsų MC numeriu.

10 metų biznise.
100% Owner Operators
Skambinkite: 630-596-6746

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

Minimalus mokestis 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 patogioje vietoje Čikagoje. Vos 3 mylių atstumu nuo Chicago Downtown! Prie 55 greitkelio! Paskubėkite! SALE ends soon!

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

Naujų, rezidencinių, komercinių pastatų INTERJERAS - EKSTERJERAS

QUART PAINTING

- Virtuvių, rūšių ir vonių remontas
- Paruošimo, dažymo darbai
- Plytelių klojimas
- Parketas, laiminuotos grindys
- Epoksidinės garžo grindys
- Deck'ų plovimas, atnaujinimas

708-638-1048, Artūras
EPA sertifikatas • Priimame kredito korteles

NOW HIRING CDL DRIVERS AND OWNER OPERATORS

FASTRANS INC

WEEKLY PAY
DEDICATED LANES (WI, IL - UT, AZ, TX, NV, FL, CO)
PERFORMANCE BONUSES
FREQUENT HOME TIME
MINIMUM 2 YEARS EXPERIENCE REQUIRED
0.62 - 0.70 C/MILE (DEPENDS ON EXPERIENCE)

FASTRANS INC
CALL (708) 407-4389 OR
THE MAIN NUMBER (414) 877-8770 x 532

95th

PRODUCE MARKET

WE ACCEPT:



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

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



WE RESERVE THE RIGHT TO LIMIT QUANTITIES AND CORRECT PRINTING ERRORS.

Sale Dates: March 10th Thru March 16th, 2021

California Navel Oranges
79¢ Lb.

Sweet Pineapples
99¢ Ea.

Extra Large Tomatoes
79¢ Lb.

Dry Onions
\$1.49 3 Lb. Bag

Extra Large Red Peppers
99¢ Lb.

LIMIT 2 PLEASE
 Dean's Whole Milk
\$3.69 Gallon

Dean's Cottage Cheese
\$2.99 24 Oz.

Kentucky Legend Smoked Ham
\$2.29 1/2 Lb.

Domestic Feta Cheese
\$3.49 Lb.

Mediterranean Porgies or Sea Bass
\$7.99 Lb.

Hot or Mild Italian Sausage
\$2.49 Lb.

U.S. Grade "A" Boneless, Skinless Chicken Breasts
\$1.79 Lb.

Fresh Made Amish Kefir
2/\$5 32 Oz.

Fage Total Yogurt
\$4.99 1 Kg.

LIMIT 3 PLEASE
 Hermes Olive Oil
\$10.99 3 Lt.

Orlando Giardiniera
\$2.29 16 Oz.

LIMIT 3 PLEASE
 Jacobs Krönung Ground Coffee
\$2.99 250 Gr.

Kedainiu Marinated Pickles
\$3.99 1.57 Kg.

Tropicana Assorted Fruit Drinks
2/\$5 52 Oz.

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