



Aidas Čikagos

AMERICAN LITHUANIAN NEWSPAPER

№13 (1276) | 03.25.2022 - 03.31.2022

ŠIE METAI GALI TAPTI LEMIAMAI, JEI...

6 PSL.



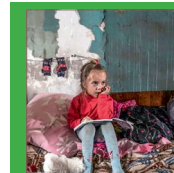
GERESNĖ ŠIRDIES SVEIKATA
PERKOPUS 50-IMT

10 PSL



GANDRINĖS ŠVENČIAMOS
KOVO 25 DIENĄ

12 PSL



LAIŠKAI IŠ MARIUPOLIO

20 PSL



NAUJA SVEIKATOS DRAUDIMO KOMPANIJA
ILLINOJAUS VALSTIJOJE – TIEMS, KAM MAŽIAU NEI 65 METAI

VAIDOS ČAPLINSKIENĖS DRAUDIMO AGENTŪRA

DEL INFORMACIJOS KREIPKITĖS TELEFONU: **630-257-0600**



SVEIKATOS DRAUDIMAI!!!

VAIDOS ČAPLINSKIENĖS
DRAUDIMO AGENTŪRA

Pasaulio Lietuvių Centre Lemonte
Tel. 630-257-0600



- 4 Vakarų šnipų misija: suprasti, kas dedasi Vladimiro Putino galvoje
- 6 Šie metai gali tapti lemiamais, jei...
- 8 Galimybės verslui nežinomybės ir karo akivaizdoje
- 10 Geresnė širdies sveikata perkopus 50-imt
- Papildoma 10 minučių veikla kasdien gali prailginti gyvenimo trukmę
- 12 Gandrinės švenčiamos kovo 25 dieną
- Kviečiame lietuvių bendruomenę remti Ukrainą
- 14 Kaip sumažinti brolių ir seserų konkurenciją šeimoje
- 16 Lietuviškas paveldas ir lietuviybės pėdsakai Japonijoje
- 18 Taivano lietuviai jaučia neblėstantį vietinių susidomėjimą Lietuva
- 20 Laiškai iš Mariupolio
- 22 Lietuviški renginiai
- 24 Renginių gidas Čikagoje
- 26 Orai
- Horoskopas
- 32 Anekdotai
- Skirtingų kraštų įkvėpti salotų receptai



KADA BAIGSIS KARAS UKRAINOJE?

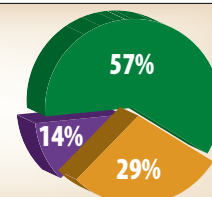
- Per kelias savaites
- Iki metų pabaigos
- Po kelių metų
- Sunku pasakyti

Savo nuomonę kviečiame išsakyti mūsų interneto svetainėje aidas.us.

Praėjusios savaitės klausimas:

Kas labiau tikėtina?

- Naujas Šaltasis karas 29 %
- Trečiasis pasaulinis karas 57 %
- Nei tas, nei tas 14 %



Kviečiame aplankyti mūsų interneto svetainę adresu

www.aidas.us



like us on facebook

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

Aidas

Čikagos

ISSN 1553-5762

www.aidas.us

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

P.O. Box 261, Lake

Zurich, IL 60047

Tel. (877) 702-0220

Paduokite savo skelbimą:

(877)459-0909

arba rašykite žinutę

(312)999-0609

Fax. (224) 998-6131

Dėl reklamos ir kitais klausimais
rašykite: info@ethnicmedia.us

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

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

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



PASKOLOS NEKILNOJAMAM TURTUI



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

midamerica LENDERS & CO

- Pirkimas
- Perfinansavimas
- Cash out

PROGRAMOS

- Conventional
- FHA (3,5% down)

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

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



FARMERS GIVES YOU MORE WAYS TO SAVE ON AUTO INSURANCE

Take advantage of multiple discounts on auto insurance.

At Farmers, in addition to customized coverage features, we offer a number of discounts to reward good behavior (like safe driving and paying on time) and show appreciation for your business with Farmers. In addition to discounts for going paperless, paying in full, and setting up your account on automatic payment.

Get smart and save hundreds with Farmers multi-policy discounts!

630.257.0600

Vaida Caplinskiene

Your Local Agent

14911 E 127TH ST STE F123
LEMONT, IL 60439

VCAPLINSKIENE@FARMERSAGENT.COM



15638174

Robertas Blinstrubas



Advokatas

- Daugiau nei 30 metų patirtis.
- Gyvenamųjų namų ir komercinės paskirties pastatų pirkimas ir pardavimas.
- Gyvenamojo nekilnojamojo turto teisė.
- Komercinio nekilnojamojo turto teisė.

Korporacijų teisė

- Įmonių steigimas.
- Įmonių pirkimas.
- Įmonių pardavimas.

Palikimai

- Palikimų, testamentų ir, kitų su turto planavimu susijusių dokumentų sudarymas: Revocable Living Trusts.

Law Offices of Robert E. Blinstrubas, P.C.
15 Spinning Wheel Road, Suite 300
Hinsdale, Illinois 60521
www.blinstrubaslaw.com
Tel: (630) 789-9246
E-Faksas: (630) 239-9659
El.paštas: lor401@gmail.com



Sąžiningai patarsime ir aptarnausime.



Misija neįmanoma?

Vakarų šnipų misija: suprasti, kas dedasi Vladimiro Putino galvoje

Rusijos prezidentas Vladimiras Putinas yra įstrigęs uždarame savo paties susikurtame pasaulyje, įsitikinę Vakarų šnipai. Ir tai jiems kelia nerimą.

VAKARAI INVAZIJOS PLANUS ŽINOJO GERIAU?

Daugelį metų Vakarų valstybių šnipai mėgino įsiskverbti į Putino mintis, kad geriau suprastų jo ketinimus. Rusijos kariams įstrigus Ukrainoje, būtinybė tai padaryti tapo dar aktualesnė, nes jie bando išsiaiškinti, kaip prezidentas reaguos taikant spaudimą. Norint apsaugoti, kad dabartinė krizė neperaugtų į dar didesnę, gyvybiškai svarbu suprasti jo dvasios būseną, rašo BBC saugumo temų korespondentas Gordonas Corera.

Buvo spėlionių, kad Rusijos lyderis sirgo, tačiau daugelis analitikų įsitikinę, kad iš tikrųjų jis tapo izoliuotas ir užsisklendė nuo bet kokių alternatyvių požiūrių. Suprasti akimirksni

Putino izoliacija buvo aiškiai matyti nuotraukose iš jo susitikimų. Pavyzdžiui, su Prancūzijos prezidentu Emmanueliu Macronu jie sėdėjo priešinguose ilgo stalo galuose. Net ir su savo paties nacionalinio saugumo komanda karo išvakarėse.

Neįvardyto Vakarų žvalgybos pareigūno teigimu, pirminis karo planas atrodė lyg būtų sugalvotas KGB karininko. Jį esą sukūrė tvirtais ryšiais susijusi ir slaptumo besilaikanti „sąmokslininkų grupė“. Bet to rezultatas buvo chaosas. Rusijos kariuomenės vadai esą nebuvo pasiruošę. Taip pat kai kurie kariai sieną kirto ne nežinodami, ką daro.

Vakarų šnipai, padedami savų šaltinių, apie tuos planus žinojo daugiau nei daugelis Rusijos vadovybėje. Tačiau dabar jų laukia naujas iššūkis – suprasti, kaip toliau elgsis Rusijos vadovas. O tai nėra lengva.

„Pastangas suprasti Kremliaus žingsnius apsunkina tai, kad Putinas yra vienintelis sprendimų priėmėjas Maskvoje“, – BBC cituoja Johną Sipherį, kuris anksčiau vadovavo Centrinės žvalgybos agentūros (CŽA) operacijoms Rusijoje.

Nors prezidento nuomonė dažnai pateikiama viešuose pareiškimuose, žinoti, kaip jis pasielgs, yra sunkus iššūkis žvalgybai.

„Sistemoje, kuri taip gerai apsaugota kaip Rusijos, labai sunku turėti geros žvalgybos informacijos, kas vyksta lyderio galvoje, ypač kai tiek daug net jo paties žmonių nežino, kas vyksta“, – buvęs MI6 (Jungtinės Karalystės karinės žvalgybos) vadovas seras Johnas Sawersas sakė BBC.

„SAVOS PROPAGANDOS AUKA“

Putinas, anot žvalgybos pareigūnų, yra izoliuotas savo paties susikurtame burbulė, į kurį prasiskverbia labai mažai pašalinės informacijos, ypač tos, kuri gali kirstis su jo nuomone.

„Jis yra savo propagandos auka ta prasme, kad klauso tik tam tikro skaičiaus žmonių ir blokuoja visa kita, – aiškina psichologijos profesorius, netrukus pasirodysiančios knygos „Šnipų ir šnipinėjimo psichologija“ (angl. „The Psychology of Spies and Spying“) vienas iš autorių Adrianas Furnhamas. – Tai sukuria keistą pasaulio vaizdą.“

Pasak psichologo, rizika yra vadinamasis „grupinis mąstymas“ – kai kiekvienas pritaria jo požiūriui. Jei jis yra tokios grupės auka, būtina žinoti, kas sudaro grupę. Tų, su kuriais kalbasi Putinas, ratas niekada nebuvo didelis. Bet nusprendus įsiveržti į Ukrainą jis esą susiaurėjo iki saujelės žmonių, Vakarų žvalgybininkų įsitikinimu, „tikrų tikinčiųjų“, kuriuos su prezidentu vienija mąstymas ir obsesijos.

Jausmas, koku siauru tapo jo vidinis ratas, tik sustiprėjo, kai prieš pat invaziją vykusiame nacionalinio saugumo posėdyje jis viešai išbarė ir taip pažemino savo paties Užsienio žvalgybos tarnybos vadovą Sergejų Naryškina.

Po kelių valandų transliuota prezidento kalba parodė piktą ir Ukrainos bei Vakarų apsėstą žmogų. Stebėjusieji jį tvirtina, esą Putiną veda noras įveikti Rusijos pažeminimą 10-ajame dešimtmetyje ir įsitikinimas, kad Vakarai yra pasiryžę sulaukyti šią šalį bei išstumti jį iš valdžios.

Paprašytas įvertinti Rusijos vadovo psichinę būklę, CŽA direktorius Williamas Burnsas pakomentavo, esą jis „daugelį metų troškino degų nuoskaudų ir ambicijų mišinį“. Putino pažiūros esą tapo „kietesnės“, jis buvo „dar labiau izoliuotas“ nuo kitokių nuomonių.

ŽVALGYBA SIŪLĖ ROŽINES PROGNOZES

Ar Rusijos prezidentas išprotėjęs? Daugelis Vakaruose užduoda tokį klausimą, tačiau nedaugelis ekspertų jį laiko naudingą. Vienas šioje srityje patyręs psichologas tikino, jog, nesuvokiant sprendimo įsiveržti į Ukrainą, klaidinga jį priėmusį asmenį laikyti bepročiu.

CŽA turi komandą, kuri sprendimus priimantiems žmonėms iš kitų šalių atlieka vadinamąją lyderystės analizę. Ši tradicija kilo iš mėginimų suprasti Adolfą Hitlerį. Remdamiesi žvalgybiniais duomenimis, ekspertai tiria biografiją, ryšius ir net sveikatą.

Kitas informacijos šaltinis – tiesioginį kontaktą turėjusių asmenų, pavyzdžiui, kitų valstybių lyderių, ataskaitos. Teigiama, esą 2014 m. tuometė Vokietijos kanclerė Angela Merkel JAV prezidentui Barackui Obamai nurodė, kad Putinas gyvena „kitame pasaulyje“. Neseniai prie garsiojo ilgo stalo sėdėjęs Macronas pastebėjo, kad jis tapo „griežtesnis, labiau izoliuotas“.

Ar kas nors pasikeitė? – retoriškai klausia Corera. Anot jo, kai kurie be rimtesnių įrodymų spėlioja, kad galėjo pablogėti sveikata ar paveikti vaistai. Kiti kreipia dėmesį į psichologinius veiksmus, pavyzdžiui, jausmą, kad trūksta laiko tam, ką Putinas laiko savo pareiga apsaugoti Rusiją ar atkurti jos didybę. COVID-19 pandemijos metu Rusijos vadovas akivaizdžiai atsiribojo nuo kitų, tai irgi galėjo turėti psichologinį poveikį.

„Tikėtina, kad V.Putinas nėra psichiškai nesveikas ir nepasikeitė, nors jis labiau skuba ir pastaraisiais metais tikriausiai yra labiau izoliuotas“, – BBC cituoja Keną Deklevą, buvusį JAV vyriausybės gydytoją ir diplomata, šiuo metu – George'o H.W. Busho fondo JAV ir Kinijos santykiams vyresnįjį bendradarbį.

Bet susirūpinimą kelia tai, kad patikima informacija vis dar nepatenka į uždarytą Putino ratą. Spėjama, kad prieš karą žvalgyba vengė atskleisti ką nors, ko jis nenorėjo girdėti, siūlydama rožines prognozes, kaip vyks invazija ir bus priimta Rusijos kariuomenė.

Praėjusią savaitę vienas Vakarų pareigūnas spėjo, kad Putinas vis dar gali nežinoti, kaip blogai einasi jo paties kariams, priešingai nei Vakarų žvalgyba. Tai esą kelia susirūpinimą dėl to, kaip jis galėtų reaguoti, suvokęs blogėjančią padėtį.

Rusijos prezidentas yra pasakojęs, kaip vaikystėje vaikėsi žiurkę. Įvartyta į kampa, ji staigiai puolė berniuką, tad šiam teko sprukti. Vakarų politikos formuotojai, klausia: kaip elgtis, jei Putinas dabar jaučiasi lyg ta žiurkė – įsprautas į kampa? Pasak neįvardyto Vakarų pareigūno, kyla klausimas, ar jis taps dar žiauresnis ir eskaluos situaciją panaudodamas kitus ginklus. Nuogaustaujama, kad Rusija gali griebtis cheminių ar net taktinių branduolinių ginklų.

Pats Putinas gali apsimesti esąs pavojingas ar net neracionalus – tai yra žinoma taktika (dažnai vadinama „bepročio“ teorija). Pagal ją asmuo, turintis priėjimą prie branduolinio ginklo, bando priversti priešininką atsitraukti įtikinęs, jog yra pakankamai išprotėjęs, kad galėtų jį panaudoti, nepaisant pragaištingų pasekmių.

Vakarų šnipams ir politikos formuotojams suprasti Rusijos prezidento ketinimus bei mąstyseną šiandien – esminis dalykas. Jo atsako numatymas yra labai svarbus nustatant, kiek galima jį spausti nesulaukiant pavojingos reakcijos.

„Putino savęs samprata nepalieka vietos nesėkmėms ar silpnumui, – pažymėjo Deklevas. – Jis niekina tokius dalykus. Įsprautas į kampa, nusilpęs Putinas yra pavojingesnis. Kartais geriau leisti lokiui išbėgti iš narvo ir grįžti į mišką.“ ■



Z FINE JEWELRY

Naujienos su akvamarinu iš Z Fine Jewelry – visiems, kas trokšta su mumis švęsti pavasarį ir gyvenimą.

Pirmą kartą Z Fine Jewelry pristato rečiausių akvamarinų iš Brazilijos parodą-pardavimą.

Elegantiški aukso papuošalai – auskarai, pakabukai, žiedai – su natūraliais akvamariniais.

Pristatome akvamarinus nuo 1 iki 4-5 karatų: ovalius, kvadratinius, stačiakampius, įvairių atspalvių ir įvairaus apdirbimo. Tai legendinis akmuo, pritraukiantis meilę, apsaugantis nuo bėdų, nešantis sveikatą ir džiaugsmą.



Z Fine laukia jūsų! Naujos dovanos ir nauji pirkiniai gražesniai gyvenimui.

Naujiena! Parduodame antikvarinius 17-18 a. sentikių kryželius ir papuošalines ikonas.

Sulaukėme naujų senovinių auskarų „avietėlių“ su dideliais deimantais, natūraliais perlais, nuostabiais malachitais.



KOVO PABAIGOJE Z FINE SAVO LĖŠOMIS PADVIGUBINS IŠ PARDAVIMŲ SURINKTĄ NUOŠIMTĮ IR PERVES JĮ NUO KARO NUKENTĖJUSIUS UKRAINOS VAIKUS REMIANČIAM FONDUI.

Z Fine – meilė ir rūpestis su kiekviena dovana!

847 680 8570

511 HAWTHORN CENTER, VERNON HILLS,
6170 WEST GRAND AVE, GURNEE

Šie metai gali tapti lemiamais, jei...

Dar vienam Rusijos diktatoriui Vladimirui (tik šįkart Leninui) labai dažnai yra priskiriama frazė: „Būna dešimtmečiai, kai nieko nenutinka ir būna savaitės, per kurias nutinka dešimtmečiai“. Tačiau tai ne jo žodžiai. Ši citata yra iš 1863 metų Karlo Marxo laiško Friedrichui Engelsui, kuriame komunizmo tėvas tikina, kad 20 metų gali „prabėgti kaip diena, per kurią nieko neįvyko, tačiau po jų gali sekti kelios dienos, į kurias telpa įvykiai, kurių užtektų 20-čiai metų“.

Nuo Vladimiro Putino kariuomenės įsiveržimo į Ukrainą nepraėjo nė mėnuo, tačiau į šias dienas tikrai sutilpo dešimtmečiai. Daugybė komentatorių suskubo šį įvykį pavadinti lemiamu – užbaigiančiu vieną epochą ir pradedančiu kitą.

Vokietijos kancleris Olafas Scholzas tai pavadino „Zeitenwende“ („besikeičiančiais laikais“), po kurių pasaulis nebebus toks, koks buvo. Tam tikra prasme jis teisus. Vokietija su savo „Rytų politika“ (Ostpolitik) siekė artimesnių ekonominių ryšių su Rusija nuo pat 7-ojo dešimtmečio pabaigos. Scholzo pirmtakė Angela Merkel netgi manė, kad logiška padaryti Europą priklausomą nuo Rusijos gamtinių dujų ir naftos.

Visa tai baigta. Kaip ir pokarinės Vokietijos pacifizmo dienos – šalis netrukus padidins išlaidas gynybai iki mažiausiai 2 proc. BVP ir pavėluotai pasivys 10 NATO narių, sąžiningai vykdančių savo įsipareigojimus.

Kodėl taip yra? Juk Putinas nuo seno yra žudikas ir karo kurstytojas – tai jau ketvirtoji jo invazija į suverenią šalį nuo 2008-ųjų. Ir vis dėlto, mažesni ankstesnių invazijų mastai leido neišsisklaidyti iliuzijai, kad jis yra žmogus, su kuriuo Vakariai gali turėti reikalų.

Tačiau masiniai kapai apsuptame Mariupolyje, iki pamatų sugriauta didžioji dalis Charkovo ir milijonai į Vakarus traukiančių pabėgėlių šių iliuzijų sunaikino galutinai. Vaizdai yra gerai pažįstami. Tereikia išimti spalvas ir mes išvysime Antrojo pasaulinio karo laikų Rytų Europą. Tad iš tiesų atrodo, kad tai yra tarpukario periodo pabaiga ir belieka tik sudėlioti šio lūžio taško detales. Pavyzdžiui, kaip greitai Europai pavyks padidinti išlaidas gynybai? Kaip greitai bus rasta alternatyva rusiškai naftai it gamtinėms dujoms? Nė vieno iš šių tikslų nepavyks pasiekti per kelias savaites, tačiau yra akivaizdus postūmis tai padaryti – kartui ir visiems laikams.

Brutalios Rusijos meškos sugrįžimas išskleidė iliuziją, kad taika Europoje yra nemokami pietūs, apmokėti amerikiečių ir pagaminti ant rusiškų dujų. Dabar jau net aršiausi breksitininkai veržiasi bendradarbiauti su ES, kuriant „strateginę autonomiją“, kaip savo viziją žemyno susivienijimui saugumo ir gynybos klausimais pavadino Prancūzijos prezidentas Emmanuelis Macronas.

Kiti įžvelgia dar didesnę lūžio tašką. 1989-aisiais savo esė „Istorijos pabaiga“ išgarsėjęs Francis Fukujama užtikrintai prognozuoja visišką Rusijos sutriuškinimą, tikindamas, kad „Putinas savo armijos pralaimėjimo neišgyvens“, o Rusijos krachas „pagimdys naują laisvę, sugrąžins tikėjimą globalia demokratija ir atgaivins 1989-ųjų dvasią“.

Norėtusi tikėti, kad jis yra teisus, tačiau optimizmo tam pakanka ne visiems. Prieš Berlyno sieną 1989-aisiais per Centrinę ir Rytų Europą ritosi daugiausiai taikių revoliucijų banga (vos po trijų metų Jugoslavijoje komunizmo mirtis sukėlė karą), tačiau Kinijoje, kur 1989-uosius metus pažymėjo Tianmenio aikštės žudynės, tokio

lūžio taško nebuvo. Iš laiko perspektyvos dabar matome, kad komunizmo išgyvenimas Kinijoje buvo istoriškai reikšmingesnis fenomenas nei komunizmo žlugimas į rytus nuo Elbės upės.

Stefanas Zweigas savo 1927 metų knygoje „Reikšmingi istoriniai momentai“ pabandė įvardinti tikruosius istorijos lūžio taškus. Kai kurie iš jų yra akivaizdūs: Konstantinopolio pralaimėjimas Osmanų imperijai 1453-aisiais, Napoleono sutriuškinimas Vaterlou 1815-aisiais, Lenino sugrįžimas į Rusiją 1917-aisiais.

Kiti yra mažiau žinomi: pirmasis Vasco Núñezo de Balboa žvilgsnis į Ramųjį vandenyną (1513 m.), Johno Sutterio Kalifornijoje atrastas auksas (1848 m.), Cyruso Fieldo pastangos nutiesti transatlantinį telegrafo kabelį (1858 m.).

Zweigo teigimu, ekonominiai ir technologiniai pokyčiai taip pat gali sukelti lūžio taškus. Tiesą sakant, žvelgdami iš laiko perspektyvos galime drąsiai konstatuoti, kad interneto atsiradimas pažymėjo didesnę istorinį poslinkį nei pakelta Geležinė uždanga.

Ir štai mes atkeliavome į 2022-uosius. Į metus, kai norisi užsikrėsti Fukuyamos optimizmu, bet kartu ir neįmanoma atsikratyti abejonių ir nerimo – ar tik nepervertiname ukrainiečių gebėjimo atsilaikyti okupantui, kad ir kokie herojiški jie yra.

Šiame lūžio taške technologijos taip pat vaidina svarbų vaidmenį, juo labiau, kad rusai, regis, pradėjo 20-ojo amžiaus karą prieš 21-ojo amžiaus gynybą. Ir vis dėlto, net NATO šalims stengiantis tiekti Ukrainai ginklų, ukrainiečiams trūksta pažangios gynybinės ginkluotės, pajėgios apsaugoti juos nuo sparnuotųjų raketų ir didelio aukščio bombonešių.

Taip, okupantams jie gerokai aptalžė šonus – per pirmąsias tris savaites žuvo per 7000 rusų karių. Ir taip, pirminis Putino planas greitai užimti Kyjivą ir nuversti Ukrainos valdžią išsprūdo jam iš gniaužtų.

Tačiau negalima nuvertinti Putino pasiryžimo tęsti negailestingą ir brutalią karą tol, kol jis ims kontroliuoti pakankamai pietinės ir rytinės Ukrainos teritorijų, kad išsireikalautų pakankamai koncesijų, kad jas pavyktų pateikti Rusijos gyventojams kaip pergalę.

Žmonės taip pat kalba apie beprecedentes sankcijas Rusijai, tačiau ar tikrai taip? Didžiausias Rusijos bankas Sberbank dar nepatenka po sankcijomis, o Vakariai nenustojo pirkti Rusiškos naftos už maždaug milijardą dolerių kasdien.

Ar tikėtinas perversmas Rusijos viduje? Vargu. Lygiai taip pat tikėtinas scenarijus, kad karinės nesėkmės, ekonominis spaudimas ir Vakarų nusistatymas prieš jį, gali pastūmėti Putiną imtis drastiškų veiksmų.

Visi, kas praėjusį trečiadienį klausėsi pagiežingo Putino kreipimosi į rusų tautą, su siaubu turėjo suprasti, kad stebi ne gudrų strategą, ne politikos šachmatininką, o tikrų tikriausią fašistą. Pareikšdamas, kad Rusijos „visuomenė turi išsivalyti“ nuo „niekšų ir išdavikų“, Putinas leido suprasti, kad su neparankiais veikėjais bus susidorota – nes juk kaltė visada tenka išdavikiškai penktajai kolonai, o ne pačiam diktatoriui. Iki tol atrodė, kad Putino grasinimai branduoliniu ar cheminiu ginklu tėra blefas, padėjęs jam atgrasyti Bideno administraciją nuo lenkiškų MiG lėktuvų perdavimo Ukrainai. Tačiau dabar aišku, kad iš savo bunkerio jis gali įsakyti bet ką.



Vienas dalykas, galintis sušvelninti Putino desperaciją, būtų Kinijos parama. Rusijos kreipimasis į Kiniją dėl ginklų ir maisto kariams, Jungtinėms Valstijoms reikė pavojaus signalą. Kol kas negalima pasakyti, ar Vašingtono grasinimas sankcijomis atgrasė Kiniją nuo pagalbos Rusijai, ar paskatino ją stoti Putino pusėn. Jei prezidentas Xi nuspręs Rusiją paremti, karas gali užsitęsti iki begalybės.

Dar viena problema – vakariečių publikos negebėjimas ilgesniam laikui sukonzentruoti dėmesio. Kol kas karas visus laiko prikaustęs: rusų tankų kolonos, Ukrainos miestų griuvėsiai, minios pabėgėlių, įkvepiančios prezidento Zelenskio kalbos. Bet kiek ilgai tai bus įdomu eiliniam vakariečiui?

89 procentai vokiečių sako esą „susirūpinę“ arba „labai susirūpinę“ dėl Ukrainos žmonių; tačiau 66 procentai yra lygiai taip pat susirūpinę dėl energijos tiekimo trukdžių, o 64 procentai – dėl prastėjančios Vokietijos ekonomikos situacijos. Šiuo metu pasaulis išgyvena rimčiausią infliaciją per visą artimiausią atmintį, o vietinis finansinis nerimas paprastai yra svarbesnis nei svetimų šalių krizės.

Trumpai tariant, gali nutikti taip, kaip istorikas A.J.P. Tayloras apibendrino 1848 metų Europos revoliucijas: „istoriniu lūžio tašku, kur niekas taip ir nelūžo“. Tai nebūtų pirmas kartas, kai pirminis žmonių pasipiktinimas pavirsta į bejėgiškumą, o vėliau ir amneziją.

Tačiau taip neprivalo būti. Žinoma, ilgalaikiams geopolitiniams pokyčiams reikia laiko, tačiau jau dabar mes galime padaryti tris dalykus, kad padėtume prezidentui Zelenskiui ir ukrainiečiams kovoti su Rusijos agresija.

Pirmiausia, būtina palaikyti pastovų ginklų tiekimą ir gerinti tiekiamų ginklų kokybę. Ukrainai ypač reikia geresnių „žemė-oras“ raketų, kurios padėtų sumažinti jos pažeidžiamumą atakuojant iš oro.

Antra, ES turi nedelsiant įvesti visišką naftos ir dujų embargą. Tai būtų nepigu – tačiau nesužlugdytos Putino agresijos kaina galiausiai būtų didesnė. Trečia, JAV turi imtis vadovauti taikdarystės pastangoms ir nepalikti šio vaidmens kitiems – pavyzdžiui, Borisui Johnsonui ar ES lyderiams. Bidenas privalo atsisakyti pasyvios Obamos eros diplomatijos, kuri iš dalies mus į šį liūną ir atvedė.

Mes galime tapti esminio lūžio taško liudininkais. Tačiau tam reikalinga stipri lyderystė, kurios joks despotas negali išgąsdinti, net ir branduoliniais ginklais. Tokia, kuri primintų žmonėms, kad Ukrainos kova už laisvę yra taip pat ir mūsų kova. Tokia, kuri yra išmokusi istorijos pamoką apie tai, kad autoritarinių imperijų godumo svetimoms teritorijoms paprasčiausiomis sankcijomis nenumalšinsi. Be tokios lyderystės sunku įsivaizduoti, kad 2022-ieji galėtų tapti tokiais pat džiaugsmingais kaip 1989-ųjų lūžio taškas. ■

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



SIMONA
ZILIUTE
DDS

Siūlome narystės planus neturintiems draudimo

\$25
mėn.

\$30
mėn.

\$50
mėn.

Skambinkite dėl
smulkesnės
informacijos

708-350-6761

9055 S Roberts Rd
Hickory Hills, IL 60457

signdentalcare@gmail.com

www.signaturedentalcare.net



Gydytoja Simona Žiliūtė atsako į jums rūpimus klausimus

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

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

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

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

reikia, atliekamos mineralinių, gydomųjų medžiagų aplikacijos.

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

Reguliarūs vizitai pas burnos higienistą - bent 2 kartus per metus - daugeliu atvejų padeda išvengti šių komplikacijų bei pastebėti pokyčius pradinėse jų stadijose. Laiku parinktos prevencinės priemonės ar reikiamas gydymas tikrai bus paprastesnis ir ženkliai pigesnis, nei minėtų komplikacijų sprendimas. O svarbiausia tai, kad po burnos higienos procedūros dantys bus visapusiškai gražesni ir baltesni.

Vertėtų atminti, kad profesionalios burnos higienos prireikia prieš daugelio kitų odontologinių procedūrų atlikimą: prieš periodontologines operacijas, dantų balinimą, protezavimą, ortodontinį gydymą ir kt.

Vizitai pas burnos higienistą turėtų būti tokie patys reguliarūs, kaip ir pas kirpėją. Nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ar burnos būklės, profesionalios burnos higienos naudą įvertins kiekvienas. ■

Adresas: 9055 S Roberts Road, Hickory Hills, IL 60457

Telefonas: 708-350-6761

www.signaturedentalcare.net

Galimybės verslui nežinomybės ir karo akivaizdoje

Ne taip seniai rinkodaros specialistai po beveik dvejus metus trukusios COVID-19 pandemijos ruošėsi grįžimui į primirštą lengvesnį gyvenimą. Tačiau vėl viskas atrodo kaip tolimas horizontas – karas Ukrainoje prekių ženklus įtraukia į dar vieną pasaulinio chaoso ir nežinomybės ratą. Rinkodara bei komunikacija jiems tampa ne pagalbos priemone, o dar vienu galvos skausmu.

Vartotojai jau ne kartą įrodė, kad prekių ženklai šiandien turi prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, o ne tik kalbėti viešai apie vertybes. Vos kaimyninėje šalyje Rusijos Federacija pradėjo karinius veiksmus, apie pasitraukimą iš jos rinkos paskelbė daugybė įmonių visame pasaulyje, įskaitant ir lietuviškas. Tačiau viešas karo smerkimas ir tobulai sudėlioti pranešimai žiniasklaidai nepadėjo paslėpti įmonių vadovų nenoro iš tikro ten uždaryti verslus ir prisidėti prie ekonominių sankcijų.

„Danone“, „Nestle“, „KitKat“ – tai „Nestle“ grupės valdomi puikiai visiems žinomi prekių ženklai, kurie ir toliau sėkmingai vykdo verslo operacijas, o vartotojai savo socialinių tinklų paskyrose kviečia boikotuoti jų siūlomus gaminius. Tokių įmonių tikėjimas, kad galima nepaisyti visuomenės narių aiškiai išsakytų lūkesčių ir deklaruoti „patogią“ vertybių versiją per ryšių su visuomene ar marketingo veiksmus (pavyzdžiui, paramos skyrimą, išplatintus skambius pasisakymus), tiesiog nepadeda verslui paslėpti agresoriaus rėmimo politikos.

KARAS – GALIMYBĖ IŠKILTI

Vos per kelias dienas daugybė prekių ženklų, įskaitant ir siejamų su Rusijos prezidento aplinka, nuspalvino savo logotipus mėlynai geltonomis vėliavomis ir kasdienę komunikaciją pakeitė pranešimais apie renkamas lėšas bei palaikymo žinutes. Nejučiomis tai priminė „Black Lives Matter“ ar „Pride Month“ iniciatyvas, kai daugybė kompanijų keitė logotipų spalvas, bet tik nedaugelis išties kažką darė, kad situacija realiai pasikeistų bent jau jų aplinkoje.

„Šiandien lengva priimti greitus ir neteisingus sprendimus“, – teigia Nielsas Neudeckeris, vienos didžiausių tyrimų bendrovių „Kantar“ prekių ženklų veiklos vadovas ir vykdantysis viceprezidentas.

Ir išties aplinkybės ne pačios palankiausios – juk sprendimus reikėjo priimti labai greitai, verslams dar nespėjus atsigaivinti po gyvenimą sustabdžiusio COVID-19. Visgi šioje situacijoje kompanijų savininkai bei vadovai, o ne virusas sprendžia, kaip tinkamiau pasielgti. Pastaraisiais metais kalbėti apie socialiai atsakingą verslą tapo madinga. Daugybė prekių ženklų aukojo pinigus įvairioms iniciatyvoms ar net patys ėmėsi jų kūrimo, tad nenuostabu, kad daugelis vartotojų dabar mano, jog būtent verslų lyderiai kaip niekada anksčiau turi didesnę įtaką tikriems pokyčiams nei šalių vyriausybės.

Elonas Muskas yra puikus pavyzdys, kai verslo atstovas ir jo komanda ne tik girdi, kas kalbama įvairiose socialinės medijos platformose, bet ir greitai į tai reaguoja. Ukrainos viceprezidentas Mykhailo Fedorovas metė jam iššūkį nustoti koncentruotis į būsimą Marso kolonizaciją ir nukreipti dėmesį į dabartinę Ukrainos okupaciją.

„Dabar „Starlink“ paslauga veikia Ukrainoje“, – savo „Twitter“ paskyroje verslininkas atsakė į Fedorovo žinutę, praėjus vos kelioms valandoms po pirminio viceprezidento pranešimo.

„Daugiau terminalų pakeliui“, – pridūrė jis.

Kai Vladimiro Putino raketos buvo nukreiptos į žlungančius Ukrainos interneto tinklus, Muskas atkūrė gyvybiškai svarbų ryšį su išoriniu pasauliu. Tokio vartotojų įsitraukimo prekių ženklai dažnai negali sulaukti net ir skirdami ypač didelius biudžetus.

1941 m. JAV įsitraukus į Antrąjį pasaulinį karą, legendinis „Coca-Cola“ vadovas Robertas Woodruffas nurodė „prižiūrėti, kad kiekvienas uniformuotas vyras, nepriklausomai nuo savo buvimo vietos, gautų buteliuką kokakolos už 5 centus, nesvarbu, kiek tai kainuotų kompanijai“. Keliaudami po pasaulį, JAV kariai būdavo apstulbę, matydami patriotines prekių ženklų reklamas ir paruoštą garsiojo gėrimo tiekimą kiekviename žingsnyje.

Kompanijos darbuotojai tapo techniniais stebėtojais visose fronto linijose ir bendradarbiavo su JAV vyriausybe, siekdami įrengti išpilstymo gamyklas visur, kur keliaudavo amerikiečių kariuomenė. Jos gretose „Coca-Cola“ „pulkininkais“ vadinti žmonės ten pasiliko ir po karo, o laikinosios gėrimo išpilstymo gamyklos tapo nuolatinėmis gamybos patalpomis – ir didžiąja prekių ženklų galimo pasaulinio dominavimo dalimi. Panašu, įmonės dabartiniai vadovai bei marketingo komandos pamiršo, kad geriausi kampanijų rezultatai pasiekiami greitai reaguojant į aplinkybes ne per komunikaciją, bet per realius sprendimus.

VARTOTOJŲ LOJALUMĄ REIKIA UŽSITARNAUTI

Teigiama, kad žmonija pastaruosius keliasdešimt metų išgyvena „aukso amžių“ – daugelio net įnoringiausi poreikiai gali būti patenkinti. Aišku, viskas priklauso nuo finansinių galimybių. Vartotojo ištikimybė ir meilė – štai kas yra kiekvieno prekių ženklų svajonė, nes tai leidžia tikėtis, kad siūlomi nauji produktai turės savo pirkėją. Pastaraisiais metais marketingo ir komunikacijos žmonės dažniau dėmesį skyrė trumpalaikiams tikslams, siūlydami akcijas bei nuolaidas – bet ne ieškodami atsakymo į klausimą, kokia yra siūlomo produkto pridėtinė vertė vartotojui, jeigu kaina neimponuos.

„Marks & Spencer“, arba M&S, garsusis rūbų ir maisto prekių tinklas, šiandien vis dar yra neatsiejama britiškosios kultūros dalis. Ir tą meilę galima paaiškinti. To paties anksčiau minėto karo metu bene kiekviena šeima Didžiojoje Britanijoje susidūrė su rimtais ekonominiais iššūkiais – be ir taip sunkaus gyvenimo buvo įvestas maisto normavimas. Vienas iš M&S įkūrėjų Simonas Marksas paskyrė savo komandą bei visas kompanijos gamybos patalpas tam, kad britų šeimoms užtikrintų galimybę gauti pakankamai maisto ir galimybę tinkamai apsirengti – tam, kad būtų išvengta ligų protrūkio.

Iniciatyva nesulaukė visuomenės dėmesio, bet pasibaigus karui ir šaliai vėl suklestėjus didžiulės M&S investicijos, skirtos Didžiosios Britanijos žmonėms paremti, buvo neįtikėtino mažmenininko populiarumo antroje XX a. pusėje nuopelnas. Žmonės prisiminė, ką su komanda nuveikė kompanijos lyderis, ir tai iššaukė



Antrasis pasaulinis karas kompanijai „Coca Cola“ tapo tramplinu į sėkmę

tikrą pirkėjų lojalumą, pranokusį visus kitus konkurentus, nesvarbu, ką jie siūlė.

Šiandien įmonė susiduria su dilema. 48 jos parduotuves Rusijoje pagal franšizės sutartį valdo Turkijos „FiBA“, todėl M&S teisinasi sudėtingais franšizės nutraukimo procesais. Akivaizdu – artimiausiu metu reikės sprendimo, kad prekių ženklų reputacija dar labiau nesumažėtų. Mat vartotojams prekių ženklai ir jų atstovų pareiškimai, jog visas gautas pelnas iš Rusijoje veikiančių parduotuvių bus skiriamas Ukrainos pabėgėliams, sukelia dvejopus jausmus.

SOCIALINIAI TINKLAI IR PREKINIŲ ŽENKLŲ ABEJINGUMAS

„The Wall Street Journal“ ataskaitoje teigiama, kad karas Ukrainoje yra pirmasis, sukrėtęs „TikTok“ kartą, kuomet vartotojai (ypač jaunesnės grupės, turinčios didelę perkamąją galią) renka informaciją iš nuomonės formuotojų ir internetinių aktyvistų. #BoycottMcDonalds ir #BoycottCocaCola – tik kelios socialiniuose tinkluose paplitusios tam tikrų prekių ženklų produktų boikotavimą skatinančios grotažymės, kuriomis išreiškiama pozicija į garsių prekių ženklų sprendimą nenutraukti veiklos Rusijoje. Būtent šių kompanijų marketingo skyriaus darbuotojų abejingumas neleidžia greitai reaguoti į situaciją.

Naujas JAV tyrimų agentūros „Brand Keys“ tyrimas atskleidė, kad 85 % apklaustų amerikiečių boikotuotų agresoriaus prekių ženklus, norėdami parodyti solidarumą su Ukraina. Taip pat ir tai, kad vos 8 % respondentų be pagalbos teisingai atpažino rusiškus prekių ženklus. O tuo gali pasinaudoti tiek prorusiški verslai, tiek ir kovojantieji už demokratijos ateitį.

„Apklaustos rezultatai rodo brandingo galią, tačiau šiuo atveju tai yra ir palaima, ir prakeikimas“, – prie tyrimo pridėjame pranešime teigė Robertas Passikoffas, agentūros įkūrėjas bei prezidentas. Šiandien pagal pakuotę ir prekių ženklą dažnai sunku nusakyti kilmės šalį, todėl be tinkamos komunikacijos galima pakenkti pačiam sau.

Gali būti, kad vienintelis šviesos spindulys, kurį rinkodaros ir komunikacijos žmonės gali šiandien pasiūlyti Ukrainos žmonėms – tai padėti kitiems prekių ženklams surasti prasmę bei sėkmingą komunikacijos formulę, kuri leistų ir toliau skirti pinigų kovai su agresoriumi. Šis karas anksčiau ar vėliau baigsis, tačiau reikėtų nepamiršti, kad pagalbos reikia ne tik per karą – jos reikės ir jam pasibaigus. Tai susiję ir su verslo, prekių ženklų indėliu. Velniop Vladimirą Putiną, mažą žmogeliuką. Pats laikas kompanijoms stovėti kartu su drąsiais Ukrainos milžiniais ir pasiūlyti prasmingą paramą ateinančioms savaitėms ir ilgiems ateinantiems metams. ■

THE LAW OFFICES OF ANDRIUS SPOKAS

Nekilnojamojo turto teisė

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

www.spokasrealestatelaw.com

Traumos ir civilinės bylos

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

Baudžiamosios ir eismo įvykių bylos

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

www.spokaslaw.com



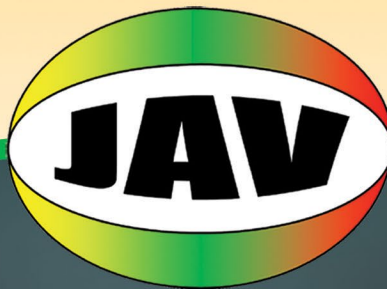
9 East Irving Park Road, Roselle, IL 60172

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

Kalbame lietuviškai!

Priimame kreditines korteles

**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

Geresnė širdies sveikata perkopus 50-imt

Kuo vyresni tampame, tuo labiau paastrėja įvairios sveikatos problemos, todėl specialistai pataria nenumoti ranka į savo savijautą.

Peržengus 50 metų slenkstį, kai kurios ligos tampa dažnesnės, tarkime, osteoporozė, širdies sutrikimai, divertikuliozė ar raumenų masės mažėjimas, rašoma eatthisnotthat.com.

Teigiama, kad įtakos tam turi ir genetiniai veiksniai, tačiau negalima atmesti ir gyvenimo būdo. Sveika mityba bei mankšta gali padėti apsisaugoti nuo įvairiausių ligų ir užtikrinti gerą savijautą. Na o širdies sveikatą tikrai veikia tiek mityba, tiek mankšta, tad kokius mitybos įpročius turėtumėte pakoreguoti?

SUMAŽINKITE CUKRAUS VARTOJIMĄ

Rafinuotas cukrus, saldinti gazuoti gėrimai, saldainiai, pusryčių dribsniai ir kiti perdirbti maisto produktai neigiamai veikia sveikatą ir gali sukelti uždegimą, paskatinti nutukimą, taip pat turėti įtakos širdžiai.

Straipsnyje, publikuotame Harvard Health Publishing, teigiama, kad mityba, kurioje daug cukraus, yra susijusi su didesne rizika mirti nuo širdies ligų. Amerikos širdies asociacija rekomenduoja moterims neviršyti 6 (atitinka 100 kcal), o vyrams – 9 (150 kcal) arbatinių šaukštelių cukraus. Patartina ir ieškoti alternatyvų saldiesiems, o saldžius gėrimus keisti vandeniu,

nesaldinta arbata, rinktis steviją, sumažinti desertų porcijas perpus.

VENKITE GYVŪNINĖS KILMĖS RIEBALŲ

Mėsa yra baltymų šaltinis, joje yra nepakeičiamų aminorūgščių, vitaminų ir mineralų, tačiau verta žinoti, kad kai kurioje mėsoje yra daugiau sočiųjų riebalų ir cholesterolio.

Pasak Amerikos širdies asociacijos, suvartojant pernelyg daug sočiųjų riebalų, kyla rizika, kad padidės „blogąjo“ (MTL) cholesterolio, kuris didina širdies ligų ir insulto riziką. Patariama riebią mėsą keisti liesesne, pavyzdžiui, paukštiena, valgyti žuvį, vartoti neriebius pieno produktus.

VARTOKITE SKAIDULAS

Skaidulų gausu vaisiuose, daržovėse, neskaldytuose grūduose, riešutuose, sėklose, ankštinėse daržovėse. Greičiausiai teko girdėti, kad skaidulų kupinas maistas gerina žarnyno veiklą, tačiau jos suteikia ir sotumo jausmą ir padeda reguliuoti cholesterolio kiekį.

Nacionalinė lipidų asociacija (angl. National Lipid Association) teigia, kad suvalgius 5–10 g skaidulų per dieną, blogąjo (MTL) cholesterolio kiekis gali sumažėti 5–11 taškų. Ką galite valgyti? Išbandykite avižinius dribsnius su ispaninio šalavijo sėklomis, uogas, viso grūdo sumuštinius, pupeles ir pan.



VENKITE GREITOJO MAISTO

Visi puikiai žinome, kad greitas maistas yra kupinas druskos, cukraus, riebalų ir gausus kilokalorijų. Be to, tie, kurie kenčia nuo aukšto kraujo spaudimo, žino, kad druskos perteklius tikrai ne į naudą. Augaliniai aliejai, naudojami greitajam maistui ruošti, turi kur kas mažiau naudos nei tie, kuriuos jūs galite rinktis savo namuose – avokadų ar alyvuogių.

Dėl savo ruošimo specifikos greitas maistas yra gausus kilokalorijų, o dėl per didelio jų kiekio kasdien gali pradėti augti svoris, kuris, kaip visi puikiai žinome, gali paveikti ir širdies sveikatą.

Ieškokite sveikesnių greitojo maisto alternatyvų, jeigu neišeina jo atsakyti. Pavyzdžiui, rinkitės sumuštinį su ant grilio kepta vištiena ar salotas, kurias galite pagardinti perpus mažesne padažo porcija.



Tyrimas atskleidė įdomų faktą

Papildoma 10 minučių veikla kasdien gali prailginti gyvenimo trukmę

100 tūkst. ankstyvų mirčių. Tyrėjai jau seniai nustatė mankštos naudą ir įtaką ilgaamžiškumui, o dauguma specialistų, taip pat ir Pasaulio sveikatos organizacija, rekomenduoja per savaitę judėti bent 150 minučių.

JAMA Internal Medicine buvo publikuotas tyrimas, kurio tikslas nukreiptas į vidutinio fizinio krūvio padidėjimo teikiamą naudą, kitaip tariant, paaiškėjo, jog prie esamo krūvio pridėjus kasdienį 10 minučių pasivaikščiavimą, mažėja priešlaikinės mirties rizika.

Mokslininkai surinko 4840 žmonių sveikatos duomenis iš NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey), kurie prisijungė 2003–2006 m., o jų amžius svyravo nuo 40 iki 85 metų. Kai kurių tyrimų dalyvių aktyvumas buvo stebimas specialiais įrenginiais, kad būtų įvertintas jų aktyvumo lygis. Tada atgaline data mokslininkai sugrupavo tiriamuosius pagal tai, kiek jie minučių kasdien vaikščiojo ar užsiėmė kita vidutinio sunkumo fizine veikla, o galiausiai patikrino jų vardus nacionaliniame mirčių registre, kad nustatytų mirtingumo riziką, susijusią su skirtingais aktyvumo lygiais.

Naudodamiesi šiais duomenimis tyrėjai galėjo sudaryti hipotetinius scenarijus, kuriuose individai padidino arba sumažino savo fizinį aktyvumą, ir tai susieti su ilgaamžiškumu. Atlikdama šiuos tyrimus komanda nustatė, kad būtų galima išgelbėti daugiau kaip 100 tūkst. amerikiečių, jeigu jie kasdien prie savo veiklos pridėtų 10 minučių vaikščiojimo.

Remiantis Mayo Clinic duomenimis, yra daugybė priežasčių, kodėl vaikščiojimas yra toks naudingas. Visų pirma, tai gerina širdies ir kraujagyslių sistemos būklę, stiprina kaulus ir raumenis, ištvėrę, koordinaciją, padidina energijos lygį, stiprina imuninę sistemą, mažina stresą ir įtampą.

Daugelis žmonių renkasi vaikščiojimą tam, kad numestų svorio ar išlaikytų norimą, atsikratytų kūno riebalų, o tai mažina ir tokių ligų kaip vėžys, insultas, antro tipo diabetas, širdies sutrikimai riziką.

„Atsiminkite, pradėkite pamažu, ypač, jeigu reguliariai nesportuojate, – pataria specialistai. – Pradėkite nuo 5 minučių ir kas savaitę laiką padidinkite dar penkiomis minutėmis, kol pasieksite 30 minučių“.

Jungtinės karalystės Nacionalinės sveikatos tarnybos duomenimis, daugiausia naudos sveikatai gausite tuomet, jeigu vaikščiodami pasieksite „smarkų tempą“, t. y., apie 5 km per valandą.

„Galite sakyti, kad einate pakankamai greitai tada, jeigu vis dar galite eidami kalbėti, tačiau negalite dainuoti“, – sako ekspertai.

Nors JAMA Internal Medicine publikuotas tyrimas atskleidžia, kad papildomos 10 minučių daro teigiamą įtaką sveikatai, taip pat nustatyta, kad kuo daugiau mankštinamės, tuo didesnė nauda. Pavyzdžiui, papildomos 20 minučių padės išvengti daugiau kaip 200 tūkst., o 30 papildomų minučių vaikštant – daugiau kaip 270 tūkst. priešlaikinių mirčių. ■



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

40 Skokie Blvd Ste 105, Northbrook, IL 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

Gandrinės švenčiamos kovo 25 dieną

Gandras yra Lietuvos nacionalinis paukštis. Dar vadinamas busilu, starkumi, gužučiu, bacionu. Nuo seno jis laikomas ypatingu paukščiu, mitiniu pirmtaku, globėju, kuris neša laimę, gerovę, teisingumą, gali apsaugoti nuo perkūnijos ir pan. O kovo 25 dieną Lietuvoje nuo senų senovės švenčiamos Gandrinės. Šią dieną į Lietuvą parskrenda gandrai. Mažajoje Lietuvoje, norėdami į naujai paruoštą lizdą prisišaukti gandrą, lizdą būtinai keldavo kovo 25 dieną.

Tikėta, kad gandras įsikuria pas gerus žmones ir atneša laimę sodybos, kurioje peri, šeiminkams. Gandras tarsi išvaiko paskutinius žiemos ledus atnešdamas kielę. Pavasarį buvo gyvas ir tikėjimas, kad būtent per Gandrinės meškos ritasi iš savo guolio. Pagal tos dienos orą būdavo spręsta ir apie pavasario ankstyvumą: jei per Gandrinės nėra šalnu, tai pavasaris bus ankstyvas, jei šąla – tai dar šals.

Pirmą kartą pamatytas gandras gali daug nulemti visiems metams. Vaikai pamatę pirmą gandrą iškart versdavosi per galvą – kad būtų mıklūs ir sveiki. Tikėta, kad jeigu pamatysi skrendantį gandrą – gerai, busi sveikas ir turtingas, daug keliausi, bus jėgų darbams. Jeigu tupintį – teks būti tik namuose, vangiai dirbti, todėl nebus ir praturtėjimo. Netekėjusioms merginoms skrendantis gandras reiškė, kad jos ištekės, o tupintis – kad dar liks tėvų namuose.

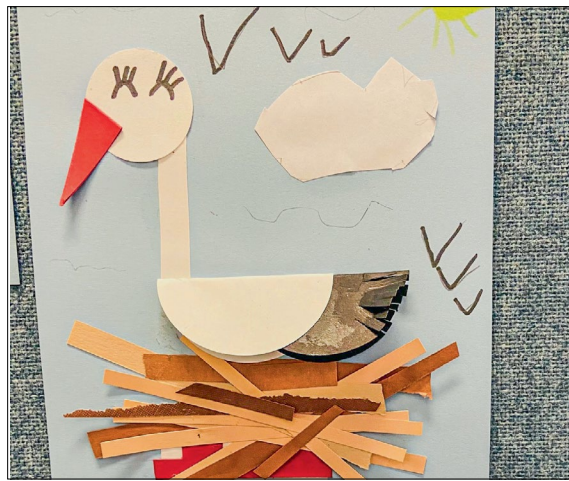
Gandrinė rytą buvo kepamos bandelės iš javų miltų. Vaikai jas surasdavo ant tvoros stulpų ir ant medžių. Buvo sakoma, kad tai sugrįžusio gandro „lauktuvės“. Bandelėmis kaimynai dalindavosi ir vieni su kitais, tikėdamiesi, kad tuomet bus geras derlius.

Keičiantis kartoms ir žmonių gyvenimo būdai, vis daugiau žmonių pasitraukė į miestus, pamažu nugrimzdė užmarštin ir šios šventės reikšmingumas. Šiandien retas gyvenantis mieste turi galimybę pamatyti gandrą, juos pasitikti, o oro prognozes mums dabar praneša ne gandrai, bet meteorologai. O gandrai ir toliau grįžta į Lietuvą, suka čia lizdus, peri vaikus, ir taip ateina kvėpiantis ir žydintis pavasaris.

Mes mokykloje kiekvienais metais kuriame darbelius apie gandrą, juk tai toks gražus paukštis!

Daugiau informacijos apie GLM rasite mūsų internetiniame puslapyje: <https://www.gediminolitanistinemokykla.org/>

Tekstą paruošė GLM mokytoja Gabriella Tymarskis ■



Kviečiame lietuvių bendruomenę remti Ukrainą

JAV Lietuvių Bendruomenė renka lėšas Ukrainai. Šiuo metu kaip niekada reikalinga jūsų visų pagalba mūsų broliams ukrainiečiams. Brutalaus karo akivaizdoje kenčia vaikai, moterys, seneliai, kenčia visa tauta... Bandysime labai organizuotai ir koordinuotai prisidėti prie pagalbos Ukrainai. Iš daugybės sąrašų, gautų tiesiai iš sudėtingiausių taškų Ukrainoje, išgryninome šiuo metu reikalingiausią pagalbą:

1. Medicininiai reikmenys (bus perkama Europoje).
2. Maistas kūdikiams ir neišnešiotiems kūdikiams (bus perkama Europoje).
3. Miegmaišiai (kviesime pirkti JAV ir siųsime į Ukrainą). Kartu suvienijome jėgas – Čikagos lietuvių Rotary klubas bei įvairūs Rotary klubai pasaulyje ir JAV Lietuvių Bendruomenė. Kviečiame prisijungti ir kitas organizacijas. Kuo mūsų daugiau, tuo galime daugiau nuveikti. Susisiekite su mumis tel. 708-668-6214.

GOFUNDME: <https://www.gofundme.com/f/padkime-ukrainos-monms>

PayPal/Credit Card <https://javlb.org/ukraina/>
Pervedimai/Transfer Lithuanian American Community

Taupa Lithuanian federal credit union
368 West Broadway
So. Boston, MA 02127
ACC: Lithuanian American Comm
Acc# 101702; Routing # 211091934
Checks (Memo UKRAINA)
Lithuanian American Community
c/o A. Mikuckis
306 Arlington Drive
Pasadena, CA 91105

Šiuo metu skubiai renkami miegmaišiai – juos galite pristatyti patys arba siųsti tiesiai adresu: Lithuanian American Community (14911 127th St, Lemont, IL 60439), Old Vilnius Cafe Deli (2601 75th St, Darien, IL 60561). Siuntos lėktuvu bus išsiunčiamos kas savaitę.



Estetinis dantų plombavimas
Vienos dienos karūnėlės (>2 val.)
Porceliano laminatės (venyrai)
Danties šaknų kanalų gydymas
Dantų rovimas bei kaulo priauginimas
Dantų implantai
Periodonto ligų gydymas su lazerio pagalba

Kosmetinis botulino toksinas
Profesionalus dantų balinimas
„Zoom“ sistema
Dantų tiesinimas permatomomis kapomis
„Visi-ant-4“ procedūra
Šiuolaikiškiausios technologijos
bei gydymo metodikos



Gydytoja -
Justina Mockunas, DDS

(815) 436-1530

13530 S. Route 59, Suite 120,
Plainfield, IL 60544

info@pinnacle dentalgroup.com
www.pinnacle dentalgroup.com

CareCredit – išsimokėjimo plano atstovas
Verslo bei asmeniniai dantų priežiūros
narystės planai (\$28+/mėn) + iki 25 %
nuolaidos nariams tam tikroms procedūroms!

Pinnacle Dental Group • 13530 S. Route 59. Ste 120, Plainfield, IL 60544 • Tel: (815) 436-1530

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

kalbame lietuviškai

309 W.Ogden Ave.

Naperville, IL 60563

www.drkaz.com

Kaip sumažinti brolių ir seserų konkurenciją šeimoje

Dažnai tėvai ieško pagalbos ir atsakymų, kaip padėti broliams ir seserims susitarti namuose. Nors vieną minutę vaikai sutaria, kitą akimirką gali kilti ašarų, pravardžiavimo ir net muštynių. Kasdien kylančios isterijos ir verksmai tėvams gali tapti sunkiai pakeliami.

Iš tiesų, galima rasti daug aktualios literatūros, kurioje analizuojamos galimos brolių ir seserų konkurencijos priežastys ir jos mažinimo būdai. Pavyzdžiui, JAV vaikų psichologė, mokslininkė Jennifer Scroff Pendley sako, kad brolių ir sesių konkurencija prasideda dar negimus antrajam vaikui. Vyresnėlis jaučia dėmesio stoką. Pozityvios tėvystės ekspertė Amy McCready pritaria Pendley ir tėvų prašo įsijausti į vaiko situaciją.

„Jūsų vyriausias vaikas kažkada buvo vienintelis jūsų dėmesio centras. Į jo prašymus buvo atsakyta tuoj pat ir jam nereikėjo su niekuo dalytis tėvų laiko ar žaislų. Tada atsirado jo sesuo ar brolis – visiškai jam svetimas žmogus. Dabar mama vėliau įdeda pusryčius, nes maitina kūdikį arba vyresnėlis turi palaukti, kol tėtis baigs pakeisti kūdikio vystyklus, kad galėtų žaisti lego“.

Augant, vaikai varžosi dėl tų pačių žaislų. Jaunėlis tampa savarankiškesnis, pavargsta, kai jam vadovuja didysis brolis ar sesuo. Kadangi maži vaikai negali išreikšti šio nusivylimo žodžiu, jie tai daro netinkamai elgdami – atsisakydami dalytis, pradėdami muštis, stumdytis, šaukti ir pan. ,

Nors negalime visiškai sustabdyti brolių ir seserų konkurencijos, galime sumažinti konfliktų dažnumą. Pasak specialistų, verta išskirti 6 žingsnius, kurių tėvai gali imtis jau šiandien, kad sumažintų vaikų konkurenciją.

PAMIRŠKITE ETIKETES

JAV vaikų psichologė Sylvia Rimm pataria pamiršti etiketes. Gyvename visuomenėje, kurioje klesti žmonių skirstymas į kategorijas – norime žinoti, kas protingas, populiarus, sėkmingas, sportiškas, muzikalus, talentingas ir t. t. Etiketės padeda suskirstyti dalykus į kategorijas. Tačiau kalbant apie mūsų vaikus, etiketės (tyčia ar netyčia) smarkiai padidina konkurenciją tarp brolių ir seserų. Jeigu kalbame apie savo „sportišką“, „protingą“ ar „blogą“ vaiką, tokiu būdu tyčia ar netyčia palyginame savo vaikus. Pavyzdžiui, jeigu vieną vaiką vadiname „sportišku“, kitas vaikas automatiškai galvoja „aš nesu sportiškas, tad kam man iš vis bandyti sportuoti“.

Atsisakydami etikečių savo „nesportuojančiam“ vaikui suteikiame galimybę sužibėti, net jei jis nėra super žvaigždė sporto veikloje. O „blogam vaikui“ suteikiame šansą pasielgti teisingai. Svarbiausia, mokėti pastebėti vaikų teigiamas savybes, tokias, kaip komandinis darbas, atkaklumas ir gerumas, bei mokėti jomis džiaugtis.

KOKYBIŠKAS DĖMESYS

Pozityvios tėvystės ekspertė Amy McCready sako, kad viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl vaikai kovoja, tai tėvų dėmesio atkreipimas į save. Jų akimis, net neigiamas dėmesys yra geriau nei nieko. Kad patenkintumėte savo vaikų dėmesio poreikį, kiekvieną dieną kiekvienam vaikui skirkite bent 10–15 minučių į vaiką orientuoto sąmoningo dėmesio.

„Padėkite telefoną, vėliau atsakykite į el. laišką,

išjunkite žiūrimą laidą. Jūsų vaikas yra jūsų visatos centras šias 10 minučių, todėl labai svarbu, kad jūs visapusiškai praleistumėte laiką su juo. O baigę pasakykite: „Man tikrai patiko mūsų ypatingas laikas! Nekantrauju rytoj tai padaryti dar kartą!“. Jūsų vaikui bus naudinga žinoti, kad esate atsidavęs laikui kartu, be to, jo mintyse gausite pliusą už gerai praleistą laiką“, – pataria ji.

TRUMPŲ VEIKLŲ IDĖJOS:

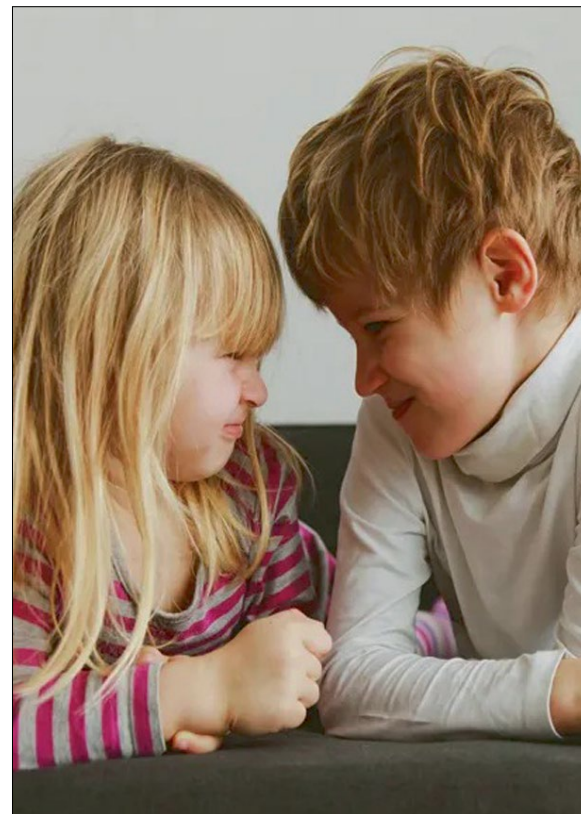
- ♦ Arbatos vakarėlis – pasigaminkite skanios arbatos, susėskite kartu prie stalo ir pasikalbėkite. Galite atlikti pokalbio žaidimą „Mandarinai“. Kiekviena skiltelė reiškia po vieną sakinį, prieš valgant skiltelę reikia ką nors pasakyti. Pvz. galite kalbėti apie mėgstamus dalykus ar įvykius nutikusius šiandien. Nevenkite papasakoti apie savo dieną darbe;
- ♦ Lego pastatas – kartu statykite lego pastatus, pvz. neseniai lankytą muziejų ar kitą įžymią vietą, kur vaikas buvo su šeima, statydami taip pat kalbėkitės;
- ♦ Piešimas kreida – galite nupiešti vienas kitą, vaikas mamą, o mama vaiką. Smagi veikla, kai kiekvienas į piešinį nupiešia tam tikrą detalę paeiliui ir kartu sukuria pilną piešinį;
- ♦ Mėgstamos muzikos klausymas – leiskite vaikui išgirsti mėgstamiausią savo dainą, išklauskite vaiko mėgstamiausios dainos. Dainuokite kartu!
- ♦ Skirdami kiekvienam vaikui šį ypatingą laiką, padidinsite emocinio ryšio stiprumą ir aktyviai užpildysite jo dėmesio troškimą teigiamu dėmesiu. Tuomet nebereikės kovoti su seserimi ar broliu, dėl jūsų dėmesio.

PASIRUOŠKITE TAIKAI

Mokslininkė Jeniffer S. Pendley teigia: „kai įvyksta brolių ir seserų muštynės, daugelis tėvų išskiria vaikus, kad išsklaidytų situaciją. Nors vaikų siuntimas į atskirus kampečius gali suteikti jiems galimybę nusiraminti, tačiau laikas, praleistas kampe, neišmokys vaiko spręsti konflikto“.

Norint išmokyti vaikus spręsti konfliktus, pozityvios tėvystės ekspertė Amy McCready visiems nurimus rekomenduoja žaisti vaidmenų žaidimus. Štai keli scenarijai pagal Amy McCready, kuriuos galite atlikti, kad padėtumėte ugdyti konfliktų sprendimo įgūdžius:

- ♦ Paprašykite, kad vaikai pakaitomis mokytųsi pasakyti: „Aš norėčiau su tavimi pažaisti“, „Ar galėčiau pažaisti su šiuo žaislu“.
- ♦ Mokykite vaikus kalbėti apie savo jausmus: „Man būna pikta, kad tu nesidalini su manimi žaislais“, „Aš jaučiuosi liūdnas, kad iš manęs atėmė lego detalę“, „Aš pykstu, kai Jonas neleidžia man žaisti su mašina“ arba „Jaučiuosi įskaudintas, kai mane muša leva...“. Ramiose situacijose kalbant apie jausmus, vaikai mokosi savo pyktį ir liūdesį išreikšti žodžiais. Vaikai ne visada pasiruošę aptarti savo jausmus iš karto po muštynių, todėl duokite jiems laiko, kol jie bus pasirėngę kalbėti – nueiti, suskaičiuoti iki 10, giliai įkvėpti. Pavyks ne iškart, bet po kurio laiko rezultatas bus matomas tikrai ir fizinius veiksmus pakeis žodiniai.
- Suteikę savo vaikams įrankius ir strategijas, kaip išspręsti konfliktą patiems, pastebėsite, kad jūsų namuose brolių ir seserų ginčų ženkliai sumažėjo.



VENKITE KIVIRČŲ

Mokslininkė Jeniffer S. Pendley pataria: „tai gali jus nustebinti, bet ar žinote, ką geriausia padaryti, kai pradeda bręsti nesutarimai ir jau mokėtės su vaikais išspręsti konfliktus? Ignoruokite tai“.

Nekreipdami dėmesio į grumtynes, neigiamo elgesio neapdovanojate savo dėmesiu ir, svarbiausia, suteikiate jiems galimybę tai išspręsti patiems.

Jei kova perauga į fizinį kontaktą arba tikrai jaučiate, kad reikia įsikišti, galite atlikti kitus du veiksmus.

NURAMINKITE KONFLIKTĄ

Mokslininkė Sylvia Rimm teigimu, vaikams negalint susitarti arba konfliktui paaštrėjus, gali tekti įsikišti tėvams. „Kad ir ką darytumėte, nestokite į kažkurią pusę. Galite manyti, kad girdėjote ar matėte, nuo ko prasidėjo ginčas, bet išlikite nešališki. Kai visi nusiramina, išklauskite kiekvieno vaiko versiją apie tai, kas nutiko, ir paskatinkite juos naudoti teiginius „aš jaučiu“, kai jie pasakoja savo istoriją“, – pastebi Rimm.

„Nekaltindami ir nestodami į kurią nors pusę, paprašykite vaikų kartu sugalvoti keletą sprendimų. Jei niekas negali sugalvoti tinkamo sprendimo, pasiūlykite keletą ir padėkite jiems susitarti“, – pataria ekspertė.

„SUSODINKITE VAIKUS Į VIENĄ VALTĮ“

Pozityvios tėvystės ekspertė Amy McCready sako, kad jei išklausius abi puses ir pabandžius rasti sprendimą, vaikai vis tiek negali susitarti, laikas juos sudėti „į vieną valtį“. Tai reiškia, kad visi, dalyvaujantys ginče, patiria tas pačias pasekmes.

Teiginys „toje pačioje valtyje“ skamba taip: „Arba galite žaisti žaidimą pakaitomis, arba aš jį atidėsiu kitai dienai“.

„Tikėtina, kad iš pradžių vaikai ims derėtis, bet jūsų vaikai greitai supras, kad jiems naudingiausia kartu susitarti dėl sprendimo prieš „būnant vienoje valtyje“, – sako McCready.

Sprendžiant brolių ir seserų konfliktus tėvams svarbiausia būti kantriems su savo vaikais. Konfliktų sprendimas yra sudėtingas įgūdis, kuris reikalauja pastangų net ir suaugusiems. ■



ILGAMETĖ PATIRTIS AUKŠTA KOKYBĖ ŽEMA KAINA

NEMOKAMAS
variklio lempučių
patikrinimas
Be įsipareigojimo pirkti

- Variklio ir greičio dėžių remontas
- Variklio diagnostika ir priežiūra
- DPF filtrų valymas
- Duslintuvai
- Stabdžiai
- Ratų balansavimas
- Baterijos
- Timing belts and chains
- Amortizatoriai
- Varomosios ašys
- Padangos
- Šildymo/vėdinimo sistemos
- Tepalų keitimas

NEMOKAMAS
vietinių
klientų
paėmimas

Visiems darbams duodama garantija!

Patyrę ir išmanantys mechanikai, kuriais galite pasitikėti!

10441 W 163rd Pl. • Orland Park • 708-919-4990

www.midnightjob.com • midnightjobinc@gmail.com

Pirmadieniais – penktadieniais 8am-6pm • Šeštadieniais 9am-3pm • Sekmadieniais – tik iš anksto susitarus



TRUCK AND TRAILER REPAIR



REKLAMA

1886-0221CH



(630)963-3900

2001 Ogden Ave. Downers Grove, IL 60515

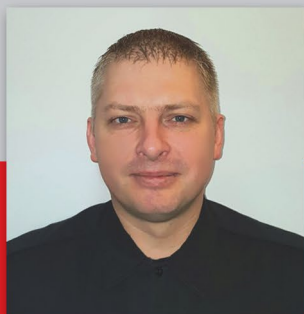


follow us
on social media
@bobautorepairedg

www.BestOfBestAuto.com

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

- Kompiuterinė diagnostika
- Ratų suvedimas
- Elektrinė dalis
- Emisijos testas
- Stabdžiai ir padangos
- Šildymas ir šaldymas
- Akumulatoriai
- Paskirstymo dirželiai
- Vandens pompos
- Aušinimo sistemos
- Amortizatoriai
- Montavimas ir balansavimas
- Kuro įpurškimas
- A/C pildymas
- Variklis ir transmisija
- Važiuklės remontas
- Starteriai ir generatoriai
- Duslintuvai ir suvirinimas
- Stabdžių diskų tekinimas



P: (630)963-3900

F: (877)470-4725

E: bestofbestauto@gmail.com



„Čikagos Aidas“ №13 [1276] 03.25.2022 – 03.31.2022

15

Lietuviškas paveldas ir lietuviybės pėdsakai Japonijoje

Tekančios saulės šalis – taip kartais yra vadinama Japonija, kurioje dažnas iš mūsų svajojame bent kartą gyvenime pavierėti. O joje jau apsilankę sako, jog Japonija svaigina, tai – visai kitas pasaulis, erdvė, kerinti ir įdomi. Tai šalis, turinti per 125 milijonus gyventojų. Kraštas, tolimas Lietuvai ne tik geografinė, bet ir kultūrinė, mentaliteto prasme. Japonija – salų valstybė, o didžiausios iš jų – Honšiū, Hokaidas, Kiūšiū ir Šikoku. Didžioji dalis salų kalnuotos, yra ir nemažai ugnikalnių. Sostinė Tokijas yra vienas didžiausių pasaulio miestų. Japonijos ekonomika stipri, šalis yra žymi moderniosiomis technologijomis. Čia puoselėjama tradicinė japonų kultūra, svarbią vietą joje užima kalba ir tradiciniai japonų menai, pavyzdžiui: puokščių sudarymo menas – ikebana, japoniškas popieriaus lankstymo menas – origamis, lėlės, keramika. Taip pat išskirtinę reikšmę kultūroje turi teatras, sodų priežiūra, arbatos gėrimo ceremonija, japoniška virtuvė, komiksai.

Visuotinėje lietuvių enciklopedijoje rašoma, jog Japonijos santykiai su Lietuva siekia dar XVII a., kai jėzuitų misijose Japonijoje buvo vienuolių iš Lietuvos. XX a. pradžioje lietuvių belaisvių į Japoniją pateko per 1904–1905 m. vykusį Japonijos–Rusijos karą, kai kurie jų ten ir pasiliko. Iki Antrojo pasaulinio karo Japonijoje buvo nemažai lietuvių saleziečių misionierių. Vienas jų – Albinas Margevičius globojo japonų našlaičius ir gavo Japonijos pilietybę bei japonišką vardą ir pavardę (Rubino Hitoši). Per savo 1929–1933 kelionę po Europą, Afriką ir Aziją Japoniją aplankė Matas Šalčius, vėliau įspūdžius aprašęs knygoje „Svečiuose pas 40 tautų“. Lietuvai atkūrus nepriklausomybę vis daugiau lietuvių į Japoniją atvyksta studijuoti japonų kalbos, kultūros, tobulinti savo profesinės kvalifikacijos ar dirbti.

Kalbant apie lietuvišką paveldą Japonijoje, įdomu, jog ne visas jis sukurtas pačių lietuvių, o dažnai būna ranką pridėję ir lietuvių darbus pamėgę japonai. Apie keletą tokių vietų rašoma lietuviškų vietų ir paveldo užsienyje tinklapyje „Gabalėliai Lietuvos“. Iki 2012 m. Tokijuje veikė Žemaičio muziejus. Jis buvo skirtas įamžinti ne Lietuvos etnografiniam regionui Žemaitijai, o lietuviui gitarų gamintojui Antanui Kazimierui Žemaičiui, kuris prisistatydavo tiesiog Toniu Žemaičiu. Lietuvių meistro graviruotais ir perlais inkrustuotais instrumentais grojo tokios žvaigždės kaip Ronny Woodas iš The Rolling Stones, Ericas Claptonas, Jimis Hendrixas ir kt. Žemaičio instrumentai tebėra populiarūs Japonijoje ir dabar. Kitas muziejus Japonijoje, Otaru mieste, paskirtas Lietuvos dailininkui Stasiui Eidrigėvičiui kartu su vietine dailininke Hiroko Mori, o štai Inamio miestelyje stovi medinė 3,4 m lietuvių ugnies deivės Gabijos skulptūra, kurią čia dar 1999 m. tarptautinės stovyklos metu sukūrė ir pastatė skulptorius Algimantas Sakalauskas. Hirošimoje galėtume rasti ir įdomią parduotuvę „Mažoji Lietuva“ („Little Lithuania“),

kurią įkūrė japonai, apsilankę Lietuvoje ir itin susidomėję lino dirbiniais bei lietuviška kultūra. Įdomu, kad vis daugiau japonų atvyksta į Lietuvą susipažinti su istorijos ir kultūros vertybėmis, pasigrožėti visame pasaulyje žinomais unikaliais gamtos kampeliais, paskanauti lietuviško maisto, pasidomėti lietuviškais sodais. Lietuviai, kaip ir japonai, labai vertina ir puoselėja savo tradicijas ir papročius, kuriuos perduoda iš kartos į kartą. Mus taip pat vienija pagarbus požiūris į savo gamtą ir kultūrą.

Pastaraisiais metais kultūriniai ryšiai tarp Japonijos ir Lietuvos vis plėtėja ir gilėja. Lietuvių bendruomenė Japonijoje įsteigta 2005 m. sausio 10 d. Steigiamajame susirinkime dalyvavo 28 žmonės. Tikslus narių skaičius dabar nežinomas, nes jis nuolat kinta: vieni žmonės atvažiuoja, kiti išvažiuoja. Daugiausia lietuvių gyvena Japonijos sostinėje Tokijuje, o kiti išsibarstę po įvairius šalies miestus. Nors lietuvių Japonijoje nėra daug, tačiau jie yra gerai integravęsi, įsilieję į šalies gyvenimą. Tai daugiausia aukštųjų technologijų profesionalai, dirbantys su informacinėmis technologijomis, lazeriais, studentai, siekiantys mokslo aukštumų pirmaujančiuose Japonijos universitetuose, taip pat ir čia susikūrusios mišrios šeimos. Bendruomenės tikslas – išlaikyti tautiškumą, puoselėti lietuviškas tradicijas, tautinį auklėjimą, lavinimą ir plėtoti kultūrinius ryšius su Lietuva. Bendruomenės įsteigimas reiškė ir galimybę vietos lietuviams susitikti bei pažinti vieniems kitus, palaikyti svarius tarpusavio ryšius, dalytis aktualia informacija, žiniomis bei teikti tarpusavio pagalbą. Japonija – ypatinga šalis, todėl ne vienam atvykusiam gali praversti čia anksčiau apsigyvenusių lietuvių teikiama informacija ar patarimai. Dažniausiai lietuvių susirenka Lietuvos ambasadoje Tokijuje Kalėdų, Velykų proga ar paminėti Vasario 16-osios. Plėtojami Japonijos ir Lietuvos ryšiai, pristatomos Lietuvos tradicijos, organizuojami įvairūs renginiai, kur pasakojama apie mūsų šalį. Bendruomenės naujienas galima sekti Facebook puslapyje Japonijos Lietuvių Bendruomenė – Lithuanian Community in Japan, kuriame skelbiama visa aktuali informacija ir renginių kalendorius. Šiuo metu bendruomenės valdybos narės yra pirmininkė Daiva Maekawa, pirmininkės pavaduotoja Ramune Kondo ir Giedrė Oki – lietuvių bendruomenės Facebook puslapio administratorė, Japonijos lietuvių mokyklėlės „Pelėdžiukai“ įkūrėja ir mokytoja, virtualios lituanistinės mokyklėlės „Aušra“ viena iš sumanytojų ir grupės „Smalsutis“ mokytoja.

Pastarieji metai buvo nelengvi ir kiek mažiau produktyvūs lietuvių bendruomenių gyvenime visame pasaulyje. Tačiau namuose įkalinęs virusas ne vien tik apribojo ar sustabdė tam tikras veiklas, bet ir suteikė galimybę eksperimentuoti, ieškoti. Į internetą kėlėsi įvairūs susitikimai, renginiai, karantino metu susikūrė virtualios lituanistinės mokyklos, pavyzdžiui, „Aušra“,



„Gabija“, ugnies deivė, Inami, Japonija, Algimanto Sakalausko nuotrauka

kurioje lietuvių kalbos mokosi vaikai iš 12 Rytų, Pietryčių Azijos ir Okeanijos šalių. Įvairios kultūrinės veiklos, projektai turi didelę įtaką bendruomenės plėtrai, vystymuisi, tad džiugu, jog „gyvų“ renginių, veiklų daugėja ir Japonijos lietuvių bendruomenėje.

2021 m. balandžio 13 d. Lietuvos Respublikos ambasada Japonijoje kartu su Japonijos lietuvių bendruomene tradiciškai kvietė šalyje gyvenančius lietuvius švęsti pavasarį ir paminėti Atvėlykį. Šventė vyko Tokijo Arisugavos (Arisugawa) parke, kur susirinkę lietuviai su vaikais rideno margučius, varžėsi estafetėse ir dalinosi įspūdžiais. Birželio 19 d. Japonijos lietuvių bendruomenė ir Lietuvos ambasada surengė tradicinį Joninių susibūrimą ambasados patalpose. Renginio dalyviai sugiedojo Lietuvos himną, žaidė tradicinį žaidimą, vaišinosi lietuviška kepta duona. Taip pat Japonijos lietuviai prisijungė prie akcijos „Tautiška giesmė aplink pasaulį“ ir visi kartu giedojo Tautiška giesmę.

Kaip labiausiai įsimintinus 2021 m. renginius galima būtų pažymėti rugsėjo 12 d. įvykusį Japonijos lietuvių bendruomenės kartu su Lietuvos ambasados organizuotą renginį „Lietuvos tautinio kostiumo ir liaudies dainų pristatymas Japonijoje“. Renginio svečiai turėjo galimybę susipažinti su tautinio kostiumo skirtumais etnografiniuose Lietuvos regionuose, pasigrožėti pačiais kostiumais, kuriuos demonstravo bendruomenės ir ambasados atstovai, ir pasiklausyti gyvai atliekamų liaudies dainų. Ambasados duomenimis, renginyje dalyvavo Lietuvos ir Japonijos draugystės asociacijos nariai, Japonijos užsienio reikalų

Tęsinys – 18 psl. ►►



Lietuvių bendruomenė Japonijoje. 2021 m. Japonijos lietuvių bendruomenės nuotrauka



Tautinio kostiumo pristatymas Lietuvos ambasadoje Japonijoje. Nuotr. Lietuvos ambasados Japonijoje



PREMIER Occupational Health

Premier Occupational Health Clinic
550 E. Boughton Road, #140
Bolingbrook, IL 60440
tel: **630-972-0733**
<https://www.premiermedclinic.com/>

Premier Occupational Health Clinic

Medicininė apžiūra sunkvežimių, autobusų,
taksi vairuotojams
DOT/CDL Medical Exam

Medicininė apžiūra įsidarbinant
Reabilitacija po traumų/avarijų
Fizioterapija
X-Ray
Narkotikų/alkoholio testavimas
Regėjimo tikrinimas

Darbo laikas

Monday - Friday – 7am - 7pm
Saturday – 9am - 2pm
Sunday – Closed

SPECIALIOS NUOLAIDOS TRANSPORTO
KOMPANIJOMS.
SKAMBINKITE NORĖDAMI GAUTI DAUGIAU
INFORMACIJOS.



Elena LEVITIN M.D.

Chirurgė

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

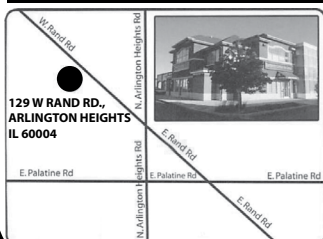


- Skrandžio ir žarnyno sutrikimai, rezekcija
- Tulžies pūslės, išvaržos, apendicito, storosios žarnos laparoskopija ir atvirosios operacijos
- Krūties augliai ir vėžiniai susirgimai
- Endoskopija, kolonoskopija
- Chirurginė onkologija
- Divertikulitas • Hemorojus
- Augliai ir polipai • Traumos darbe

Ofisė 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, siuvas 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



Join our team at
**Plumbing Expert
Services.**

Be appreciated,
be heard.

Family business
with 15 years of
excellence in the
plumbing field.

Never failed
inspection.

**Flexible payment
options:**

hourly, flat,
base + commission,
commission only,
W2 or 1099.

Full and Part time
positions available.

Plumbing Expert Inc
3009 Commercial Ave, Northbrook, IL 60062
www.PlumbingExpertServices.com



**Are you an
Experienced Service
Plumber?**

**WANT TO MAKE
MORE MONEY?**

Immediate hiring.

Please call: **773 232 1844**

► Pradžia – 16 psl.

ministerijos, vietinės valdžios atstovai, taip pat Kimono akademijos nariai, meno atstovai ir žurnalistai, lietuvių bendruomenės nariai.

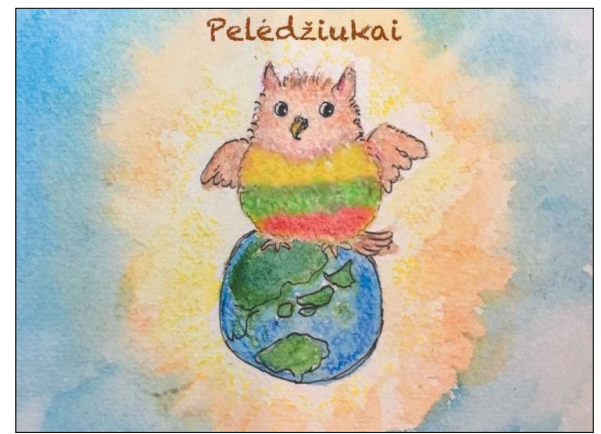
O štai gruodžio 12 d. ambasadoje įvyko Japonijos lietuvių bendruomenės kalėdinis renginys, į kurį susirinko net beveik pusšimtis Japonijoje gyvenančių lietuvių su šeimomis. Lietuvių bendruomenės vaikai išvydo lietuvišką lėlių teatro spektaklį, žaidė žaidimus ir sulaukė Kalėdų Senelio, vaišintasi lietuviškais patiekalais. Susitikimo metu lituanistinės mokyklos Japonijoje „Pelėdžiukai“ direktorei ir šiuo metu vienintelei mokytojai Giedrei Oki buvo įteikta LR užsienio reikalų ministerijos padėka už indėlį puoselėjant lietuviškumą.

Lituanistinės mokyklos „Pelėdžiukai“ pirmoji pamoka įvyko 2019 m. vasario 10 dieną, tačiau dėl kilusios pasaulinės pandemijos mokykla savo veiklą atnaujino neseniai. Lituanistinės mokyklos poreikis tik didėja, kaip didėja ir mažųjų lietuviukų skaičius lietuvių bendruomenėje Japonijoje. Mokyklėlė orientuota į 3–8 metų vaikus, tačiau jaunesni ir vyresni taip pat yra laukiami. Pamoka trunka apie valandą. Su vaikais mokyklėlėje kalbama jiems aktualiomis temomis, gilinama į žodyną. Visa tai dažniausiai pateikiama per žaidimus. Taip pat vyksta kūrybinė dirbtuvėlė, mokomasi lietuviškų dainelių, žaidimų. Numatoma, jog vaikai čia sužinos ir daugiau apie Lietuvą, jos kalbą ir kultūrą, šventes, tradicijas, istoriją. Vaikams pamokos patinka, todėl tiek jie, tiek mokytoja laukia smagių susitikimų.

Kaip jau minėta, dar viena veikla, prie kurios prisideda Giedrė Oki – jungtinis Japonijos ir Taivano lietuvių bendruomenių projektas, tuoj švęsiantis vienerių metų jubiliejų. Tai virtuali lituanistinė mokykla „Aušra“, įsteigta dviejų lietuvių mamų

– Japonijoje gyvenančios Giedrės Oki ir Taivane įsikūrusios Aušros Andriuskaitės – iniciatyva. Pamokos vyksta virtualiu būdu Zoom platformoje šeštadienio rytais. Šiuo metu mokykloje dirba 4 mokytojos ir veikia 3 grupės: mažųjų grupė „Smalsutis“ (3–7 m.) ir vyresniųjų (pažengusiųjų ir pradedančiųjų) grupė „Gintarėlis“ (8–12 m.). Šiuo metu grupėje „Smalsutis“ yra 17 vaikų, grupėje „Gintarėlis“ – 5. Mokyklėlės misija – sudaryti jaukią virtualią mokymosi aplinką, kurioje vaikai jaustųsi laukiami, palaikyti jų smalsumą, išryškinti gabumus, skatinti kalbėti bei bendrauti lietuviškai, supažindinti su lietuviška kultūra, papročiais ir švęsti svarbiausias Lietuvos šventes.

Deimantė Žukauskienė, projektas „Pasaulio Lietuva“, www.pasauliolietuvis.lt ■



Pelėdžiukų mokyklėlės logotipas



Japonijos lietuvių bendruomenė 2018 m. minit Jonines ir Liepos 6-ąją. Japonijos lietuvių bendruomenės nuotr.

„Lietuviškoji manija“ Taivane

Taivano lietuviai jaučia neblėstantį vietinių susidomėjimą Lietuva



Taivaniečių atstovybė Vilniuje

Taivane – „lietuviškoji manija“. Taip apie taivaniečių susidomėjimą Lietuva kalba ne tik patys Taivano gyventojai, bet ir ten įsikūrę lietuviai. Jų tėra kiek daugiau nei pora dešimčių, tačiau lietuviai sako, sulaukia daug dėmesio.

TAIVANE – PER 20 LIETUVIŲ

Saujelei lietuvių gyvenančių Taivane pastarasis pusmetis – ištis įsimintinas. Įsimintinas dėl to, kad mažytė Lietuva sugebėjo pademonstruoti drąsą ir pagarbą demokratinėms vertybėms. Nuo to laiko, kai Vilniuje duris atvėrė Taivaniečių atstovybė, Taipėjūje gyvenantis Ričardas Sedinkinas sako, net restoranuose sulaukiantis plojimų, kai aplink visi sužino, iš kur jis. „Kartą užsukau į restoraną. Vienam personalo narių

sužinojus, kad esu lietuvis, jis šią naujieną paskelbė garsiai visiems buvusiems restorane. Tada visi puolė ploti ir sveikinti mane. Tai buvo ypatinga. Jaučiamės tarsi įžymybės ir sulaukiame daug meilės“, – pasakoja bokso treneris R. Sedinkinas.

18 metų Taivane gyvenanti vokiečių-kinų kalbų vertėja Irena Marazaitė-Lin sako pirmą kartą per visą šį laiką turinti darbų ir su vertimais į ar iš lietuvių kalbos, tad dar vienai aistrai – šokiams – gali likti vis mažiau laiko.

„Mes, lietuviai, labai nuoširdžiai ir noriai palaikome Taivaną dėl mūsų praeities ir patirčių. Palaikysime Taivaną ir toliau, nes viliamės – šalis ir toliau bus laisva“, – komentuoja I. Marazaitė-Lin.

Ji priduria – Kinijai lengva kibti prie mažos Lietuvos, tačiau Lietuva turi daug draugų. O per pastaruosius metus ir nuoširdų, stiprią ekonomiką turintį Taivaną.

LIETUVIŠKOJI MANIJA

Į Lietuvos ir Taivano draugystę Kinija reagavo audringai – uždraudė vežti lietuvišką produkciją, netgi komponentus prie kurių gamybos prisidėjo su Lietuva sąsajų turintys verslai. Dabar konfliktas pasislinko į antrą planą dėl karo Ukrainoje, o ir kinų rinkos praradimas neatrodo toks svarbus, kai žvelgiama į situaciją dėl izoliuojamos Rusijos, Baltarusijos ir jų išteklių.

Kita vertus, Rusijai metus iššūkį pasaulio demokratijoms, Kinijai neapsisprendžiant kurią pusę kare palaikyti, Lietuvos sprendimas megzti draugystę

su Taivanu, pasak verslo, mažų mažiausiai logiškas. Patys taivaniečiai sako, Lietuvos gestas dėl vakcinų, o dar svarbiau – atstovybės atidarymas Lietuvoje – itin reikšmingas.

„Taivaniečiai turi labai gerą tradiciją – mes visuomet mėgstame susidraugauti. Lietuvą dabar palaikau pirkdamas ir ragaudamas lietuvišką alų, o jo dabar galima įsigyti daugybėje parduotuvių“, – sako Jack Huang, vietinės tarptautinės kompanijos konsultantas.

Viename bare Taipėjūje skamba ne tik Lietuvos himnas, bet ir taurės. Alus, vynas, romas, kiti gėrimai – Kinija produkcijos atsisakė, bet Taivanas mielai ją nupirko. Ir mielai skanauja.

„Nuo tos akimirkos, kai Lietuva perdavė vakcinų Taivanui, „lietuviškoji manija“ apėmė visą šalį. Visi nori kuo daugiau sužinoti apie Lietuvą. Visomis temomis“, – sako lietuvišku alkoholiu bare prekiaujantis David Yeh.

Ekonomikos ir inovacijų ministrė Aušrinė Armonaitė sako, kad su Taivanu nuosekliai dirbama, vyksta susitikimai – ne tik Lietuvoje.

„Turėjome keletą vizitų. Dabar vėl atvyksta ekspertai. Dirbame. Tiesiog tokios sritys ir gamybai imlios industrijos nesivysto labai greitai. Reikia didelio įdirbio, kurį šiuo metu ir darome“, – teigia ekonomikos ir inovacijų ministrė Aušrinė Armonaitė.

Lietuva netrukus turėtų atverti ekonominę atstovybę Taipėjūje ir dar labiau sustiprinti abiejų šalių sąsajas. ■

BŪSTO PASKOLOS



KONSULTACIJAI KREIPKITES

REDA SABANAVICIUS

TEL: 630-280-0451

FAX: 847-375-0269

**MORTGAGE LOAN SPECIALIST
MUTUAL FINANCIAL
CORPORATION**

Akcija! Paskolos be Mortgage Insurance tik su 10.01% down.

**- PIRKIMAS
CONVENTIONAL (3% DOWN)
FHA (3.5% DOWN)
JUMBO LOANS**

**- PERFINANSAVIMAS
RATE, TERM & CASH OUT
ASMENINIO &
INVESTICINIO BŪSTO**

2860 S. RIVER RD, SUITE 365, DES PLAINES, IL 60018

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



708-867-6663

www.richsstore.com

f Richsfoodsandliquors/



**We stand
with Ukraine**

4747 N Harlem Ave, Harwood Heights IL 60706

Tik parduotuvėje Rich's Food and Liquors rasite visko, ko reikia jūsų Velykų stalui! Šviežūs, karšti, talentingų virėjų pagaminti autentiški Rytų Europos virtuvės patiekalai:

- * Natūraliai rūkyta mėsa ir žuvis be konservantų
- * Marinuoti šašlykai
- * Tikri naminiai koldūnai
- * Alus, degtinė
- * Prekės iš visų Rytų Europos šalių
- * Organizuojame keiteringą

Užsakykite gardžiausius patiekalus savo stalui pas mus! Rich's visada rasite, kuo pradžiuginti save ir svečius!

**jūsų
Velykų
stalui!**



Nuolaidos netaikomos akcijinėms prekėms ir nesumuojamos su kitais pasiūlymais (alkoholiui, specialiems savitės pasiūlymams, kosmetikai, valymo priemonėms, žurnalams ir t.t.)

REKLAMA

Raminta Ksanyte Advokatė

RAMINTA LAW & ASSOCIATES, P.C.

- **IMIGRACIJOS TEISĖ • ŠEIMOS TEISĖ**
- **TESTAMENTŲ SUDARYMAS**
- **DUI (vairavimas esant neblaiviam, atstovavimas teisme ir po teismo)**
- **ĮGALIOJIMAI, APOSTILĖS**
- **NOTARO PASLAUGOS:
dokumentų vertimai, tvirtinimai.**

708-407-4533



**15 Spinning Wheel Road, Suite 419,
Hinsdale, IL 60521
attorney@ksanytelaw.com**

„Čikagos Aidas“ №13 [1276] 03.25.2022 – 03.31.2022

19



gyvenamasis namas po apšaudymo raketomis.

MARIUPOLIS

Prasidėjus invazijai į Ukrainą, Mariupolis tapo prioritetiniu Rusijos karių ir „DNR“ pajėgų taikiniu. Nuo vasario 25 d. miestas buvo apgultas, gyvenamieji rajonai buvo apšaudomi artilerijos ir bombarduojami iš oro. Miestas smarkiai apgriautas. Nuo kovo pradžios miestą krečia humanitarinė katastrofa dėl vaistų, maisto, elektros ir vandens stygiaus.

Nadežda Suchorukova yra žurnalistė, Mariupolio gyventoją. Tiksliau – buvusi jau nebeegzistuojančio miesto gyventoją. Per 25 apšaudymo dienas Rusijos kariuomenė Mariupolį praktiškai sunaikino.

KOVO 20 D.

Ar žinote, kaip baisu dabar išsiskirti net kelioms minutėms? Vis kartoju sau, kad priverčia susigūžti. Aš bijau, kai kas nors kur nors išeina. Ten, pragare, ne visi išėjusieji sugrįžo. Kol mūsų bičiulių namas dar nebuvo subombarduotas, ten susirinkdavo daug žmonių. Daugelis užbėgdavo tarp apšaudymų pasakoti, ką matė kitose gatvėse.

Ania, trapi mergina iš penkiolikaaukščio, ateidavo kiekvieną dieną. Jos tėvai gyveno netoli mokyklos Kirovo gatvėje ir ji labai dėl jų jaudinosi. Nepavyko jų perkelti pas save. Jiems dviejų stotelių atstumas buvo

neįveikiamas. Jos butas yra po pat stogu. Atrodė, kad miestą bombardavę lėktuvai sukosi tiesiai virš jos palėpės.

Nepaisydama apšaudymų, Ania kasdien eidavo lankyti tėvų. Minos švilpė aplinkui ir gulė šalia jos. Ji krito ant žemės ir rankomis dengdavosi galvą. Jai buvo taip baisu. Taikos metu kelias nebuvo labai ilgas, bet miestą bombarduojant – beveik nepraeinamas. Ania eidavo juo du kartus, pirmyn ir atgal, ir matė, kaip viskas keičiasi. Dar vakar stovėję nepalieti namai per naktį virto griuvėsiais. Namų likučiuose žiojėjo tuščios išdeguusių langų akiduobės.

Mano akyse ji buvo didvyrė. Ji aplankydavo tėvus ir ateidavo į namą Osipenkos gatvėje atsikvėpti prieš grįždama į savo butą. Gėrė vandenį, stovėjo tarpduryje ir tylėjo. Kartais atnešdavo dabar jau prabanga tapusių sauskelnių ar kremo vos prieš savaitę gimusiam

Nikitai. Nuo pat gimimo mažylis gyveno ši namo rūsyje. Jis buvo panašus į geltoną viščiuką. Kūdikėliui labai trūko saulės.

Ania keitėsi su kiekviena diena, kaip ir jos miestas. Ji darėsi vis labiau perregima, o tamsūs ratilai aplink akis vis labiau ryškėjo. Ania nieko nevalgė. Sakydavo: „Negaliu nieko praryti, tiesiog nelenda“. Apie tai, ką matė per savo keliones, ji nepasakojo. Su mumis buvo daug vaikų, o Ania nenorėjo nieko gąsdinti.

Kai mūsų rajoną apšaudyti, bombarduoti ir naikinti pradėjo be perstojo, pas tėvus lankyti ji pradėjo kas kelias dienas. Man atrodė, kad ji tokia trapi ir perregima, kad kulcos ir skeveldros jos tiesiog nelietė. Po to, kai sviedinys pataikė į mūsų bičiulių namą, o mes persikėlėme į kitą rūšį, jos daugiau nebematėme. Ji ir šiandien dar Mariupolyje. Ji neturi automobilio, tik senokus tėvus ir keletą kačių.

Kovo 11 dieną žuvo mano draugės vyras. Dieną prieš tai jie atėjo pas mus ir svajojome, kaip susitikime po karo. Vytia, mano draugės vyras, talentingas operatorius ir tikras tylenis, tąkart tvirtai pažadėjo, kad po pergalės būtinai susitikime. Ir savo žodžio šį kartą netesėjo.

Kitą dieną, viskas griaudėjo ir žvangėjo, tarsi geležiniu pjūklų būtų pjaustomas milžiniškas stiklas, o prie pat, visi arti, piktai zvimbė lėktuvai. Vaikai buvo rūsyje, o suaugusieji gulėjo ant ilgos sofas ir dangstė galvas pagalvėmis. Aš dar ir stipriai stipriai užmerkiau akis. Vis dar nesuprantu, kodėl. Atrodė, kad pagalvė mane išgelbės nuo bombos. Tuo metu į namus įbėgo trylikametis Saša. Jis sušuko: „Aš Saša! Pas mus į namus ką tik atskrido. Čia jau visai.“ Puolėme klausinėti: „Kur mama, ar visi gyvi?“. Jis atsakė, kad visi, tik tėtį užgriuvo, o mama jį dabar atkasinėja.

Vėliau sužinojome, kad tėčio vis dėlto neliko.



Žmonės eilėje prie išvažiavimo iš apsupto Mariupolio. Kovo 17-oji. Aleksandro Jermolenkos nuotrauka.



Mariupolyje žmonės laidoja „broliškuose kapuose“. Jevgenijaus Maloletkos nuotr. / AP



Mariupolis, kovo 4-oji. Tėvai gedi 18 mėnesių Kirilo, žuvusio per apšaudymą. Jevgenijaus Maloletkos, Associated Press nuotr.



Po bombardavimo. AP nuotrauka.



Mariupolis po apšaudymo. Kovo 18-oji.

Geriausias mano žinomas operatorius, labai šviesus žmogus, mylintis tėvas ir vyras, visada ramus ir malonus, gulėjo prakirsta galva ir nenatūraliai perlenkta koja savame bute devintame aukšte. Jo palaidoti buvo neįmanoma. Kūno išnešti irgi. Po kelių dienų visa ta namo dalis kartu su Vyčia sudegė. Į namą buvo dar kartą buvo tiesiogiai atakuota.

Ten, Mariupolyje, daug kas buvo nebesvarbu. Valgėme iš vienos lėkštės, kad neekvotume vandens plovimui, miegojome visi kartu ant čiužinių, nes taip buvo šilčiau, nešiojome kepurėles ir puldavome prie kiekvieno sutikto, kad sužinotume naujienas iš gretimo kiemo. Pamiršome, kad yra parduotuvės, kad galima įsijungti televizorių, pabendrauti socialiniuose tinkluose, nusiprausti po dušu ar miegoti tikroje lovoje.

Šiandien jau žinoma, kad per visą blokados laiką miestą paliko mažiau nei 40 tūkstančių gyventojų. Pragare vis dar yra šimtai tūkstančių žmonių. Su kiekviena diena jiems darosi vis sunkiau išgyventi. Prašau, padėkite jiems. Pasakokite tiesą apie mano miestą.

KOVO 19 D.

Jei šį rytą nebūtume išvykę, mūsų jau nebebūtų. Bent jau manęs, tai tikrai. Mūsų rūsyje vis mažėjo žmonių. Jie išvykdavo. Sklido gandai, kad daugelis iš šių pragaro ratų ištrūksta. Bet tai buvo tik gandai. Niekas negalėjo patikrinti. Mūsų kaimynai iš rūsio dingo vienas po kito. Kai tik kas gaudavo benzino ar rasdavo automobilį turinčių draugų. Niekas neatsisveikindavo, niekas nesikrovė daiktų. Tiesiog viską mesdavo ir bėgdavo prie išėjimo.

Tą naktį daugiau nei pusė rūsio skyrių jau buvo tušti. Mūsų kaimynai taip pat ruošėsi išvykti. Juos stabdė bombardavimas. Lėktuvai skraidė kas pusvalandį. Manau, jų

buvo keli. Nes prieš tai jie metė po dvi bombas. O dabar žemė drebėjo keturis, kartais net šešis kartus kas penkias minutes. Jie bombardavo mus iš visų jėgų, tarsi norėdų palaidoti kiekvieną namą, kiekvieną medį, sutrypti kiekvieną sielą į didžiulę prarają.



Nemiegojome kelias paras. Mūsų būseną turbūt būtų galima pavadinti būdravimu. Diena susiliejo su naktimi, akys nuolat lipo, bet kūnas buvo budrus. Pagal tikimybių teoriją, netrukus turėjo smogti ir į mūsų namus. Aplinkui visus daugiaaukščius namus jie jau išdaužė. Iš kai kurių liko tik puselės.

Nežinojau, ar tų namų rūsiose yra žmonių. O jei jie ten yra, kaip jie jaučiasi? Aš nejaučiau beveik nieko. Man atrodė, kad iš tikrųjų nieko nevyksta. Kad sapnuoju velnišką košmarą, iš kurio man reikia pabusti. Netrukus atsimerksiu lovoje, eisiu praustis ir gerti arbatos.



Bombų slėptuvėje. Jevgenijaus Maloletkos nuotr. / AP



Gelbėtojai išneša sužeistą nėsčiąją iš gimdymo namų Mariupolyje, sunaikintų per kovo 9-osios ataką. Jevgenijaus Maloletkos nuotr. / AP

Ir tada milžinas vėl sugriaudėjo geležimi. Jis vėl vaikščiojo mano žeme. Šis garsas prieš prasidedant apšaudymui varė mane iš proto. Atrodė, kad jie judina kažką metalinio, didžiulio ir baisaus. Kas tai galėtų būti?

Mane ištiko stuporas. Bijojau pajudėti. Sėdėjau ant kėdės, tuščiu žvilgsniu žiūrėjau į betonines grindis su sutrupėjusiu tinku ir galvojau, kad visa tai tęsis amžinai. Man jau niekas nerūpėjo. Norėjau, kad viskas kuo greičiau baigtųsi. Rūsyje tualetu nebuvo. Kiekvienas ėjo į savo butą. Man reikėdavo pakilti į penktą aukštą. Negalėjau prisiversti pajudėti. Turėjau išeiti iš rūsio į laiptinę. Nebeturėjau tam drąsos.

Mano mažieji sūnėnai gulėjo ant svetimų čiužinių, užkloti iš nežinia kur atsiradusiomis antklodėmis, vilkėdami striukes, su kepurėmis, šalikais ir batais. Prieš mus čia slėpėsi azerbaidžaniečių šeima. Pas juos 11 vaikų. Iš miesto jie išvyko prieš savaitę. Žmonės kalba, kad jiems pavyko patekti į saugią vietą. Informacija atėjo iš kitos laiptinės, kai mūsų rūsio kaimynas išėjo į gatvę pasišildyti vandens ant laužo. Tada buvo nedidelė pertraukėlė. Mūsų nebombardavo ištisas penkiolika minučių.

Man buvo labai gaila vaikų. Jie beveik nekalbėjo. Niekas nekalbėjo. Klausėmės lėktuvų. Jie skraidė labai arti ir metė begalę bombų.

Žemė įlino, namas drebėjo, rūsyje kažkas rėkė iš baimės. Bijojau net įsivaizduoti, kas vyksta lauke. Man atrodė, kad namas stovi centre, o aplink sprogsta sviediniai. Viskas buvo krateriuose ir fragmentuose. Kai ryte pamačiau, kas liko iš mūsų kiemo, nebeišspaudžiau nei vienos emocijos. Aš tiesiog stovėjau ir žiūrėjau. Tai buvo ne mano miestas.

Savanorių duomenimis, miestą paliko nuo 20 iki 40 tūkstančių žmonių. Dabar Mariupolyje liko apie 300 tūkstančių gyventojų. Jie toliau žudomi. Prašau, papasakokite apie tai visam pasauliui. Žmonės nori gyventi.

Vaikai iš Sumos miesto kūdikių namų, rūsyje praleido 13 dienų ir išgyveno bombardavimą. Jie išgyveno dėka auklėtojų, kurie per 11 minučių apšaudymo metu sugebėjo į rūsį pernešti 70 mažylių. Kai ir po žeme tapo pavojinga, vaikai buvo nuvežti į regioninę vaikų ligoninę. Po ligoninės apšaudymo auklėtojai nusprendė su vaikais bėgti į Ukrainos vakarus. Keturi naujagimiai su širdies patologijomis buvo palikti Kijevo Širdies institute. Apie tai pranešė kardiologas, Ukrainos sveikatos apsaugos ministerijos Širdies instituto direktorius Borisas Todurovas. Likę mažyliai kovo 18 d. atvyko į Lvovą, o vėliau jie keliaus toliau. Jie neturi tėvų, jų mamos ir tėčiai yra pedagogai, gydytojai, gelbėtojai, Ukrainos kariai. ■

Kas? Kur? Kada?

KOVO 26 D., ŠEŠTADIENĮ

ŠV. MIŠIOS

4:00 v.v.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

KOVO 27 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.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

LIETUVIŠKOS ŠV. MIŠIOS

10:00 v.r.

Brighton Park Švč. Mergelės Marijos Nekalto Prasidėjimo bažnyčia

2745 W. 44th St., Chicago, IL 60632

LIETUVIŠKOS PAMALDOS

11:30 v.r.

Lietuvių evangelikų liuteronų „Tėviškės“ bažnyčia

7214 S. Cass Ave., Darien, IL 60561

VIRTUALI DISKUSIJA „LKB KRONIKAI –
50 METŲ: TARP LIETUVOS IR JAV“

12:30 v.p.p.

Maloniai kviečiame Jus į virtualų renginį, skirtą paminėti 50-ties metų sukaktį nuo reikšmingiausio Lietuvoje sovietmečiu leisto pagrindinio leidinio – Lietuvos Katalikų Bažnyčios kronikos pradžios. Diskusijoje dalyvaus: Kronikos įkūrėjas ir redaktorius Kard. Sigitas Tamkevičius SJ; Kronikos pagrindinė leidėja ir redaktorė Ses. Bernadeta Mališkaitė; Kronikos vertėja Marian Skabeikis; Istorikas Prof. Dr. Arūnas Streikus; politologė Prof. Dr. Ainė Ramonaitė. Diskusija vyks lietuvių kalba su vertimu į anglų kalbą. Kviečiame stebėti diskusiją dideliame ekrane Banio salėje. Renginio įrašą bus galima rasti ŠAAT ir Lietuvos ambasados JAV YouTube paskyroje.

PLC Banio salė

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 29 D., ANTRADIENĮ

GAVĖNIOS REKOLEKCIJOS SU T. ANTANU SAULAIČIU

9:00 v.r.

Rekolekcijos vyks nuotoliniu būdu. Registracija tel. 630-257-5613 ir www.matulaitismission.com

KOVO 30 D., TREČIADIENĮ

GAVĖNIOS REKOLEKCIJOS SU T. ANTANU SAULAIČIU

9:00 v.r.

Rekolekcijos vyks nuotoliniu būdu. Registracija tel. 630-257-5613 ir www.matulaitismission.com

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 31 D., KETVIRTADIENĮ

GAVĖNIOS REKOLEKCIJOS SU T. ANTANU SAULAIČIU

9:00 v.r.



Rekolekcijos vyks nuotoliniu būdu. Registracija tel. 630-257-5613 ir www.matulaitismission.com

VAKARINĖS PAMALDOS

7:00 v.v.

Lietuvių evangelikų liuteronų „Tėviškės“ bažnyčia

7214 S. Cass Ave., Darien, IL 60561

BALANDŽIO 3 D., SEKMADIENĮ

VAIKŲ MIŠIOS SU ARKIVYSKUPU LIONGINU VIRBALU SJ

9:00 v.r.

Dalyvauja „Vyturio“ choras ir ateitininkai jaunučiai.

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

V GAVĖNIOS SEKMADIENIO MIŠIOS SU
ARKIVYSKUPU LIONGINU VIRBALU SJ

11:00 v.r. ir 6:00 v.v.

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

SAUSOS VILNOS VĒLIMO KLASĖ

12:00 v.p.p.

Užsiėmimo metu mokytoja Rasa išmokys pasigaminti margaspalvų drugelį. Tai puikus aksesuaras Jūsų velykinei puokštei. Užsiėmimo kaina: \$ 40. Vietų skaičius ribotas, būtina registracija tel.: 773-875-4531 Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

METINIS PLC NARIŲ SUSIRINKIMAS

12:30 v.p.p.

Registracija prasideda

11.30 val.

PLC Banio salė

14911 127th St., Lemont, IL 60439

BALANDŽIO 6 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

BALANDŽIO 7 D., KETVIRTADIENĮ

BENDRUOMENINĖS SUSITAIKIMO
PAMALDOS (IŠPAŽINTYS)

11:00 v.r. ir 7:00 v.v.

Veda svetys iš Lietuvos Jo Ekselencija arkivyskupas Lionginas Virbalas.

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

KNYGŲ KLUBO DISKUSIJA APIE JUOZO IR
ALEKSANDROS KAZICKŲ GYVENIMĄ, REMIANTIS
KNYGA "VILTIES KELIAS NIEKADA NESIBAIGIA"

7:00 v.v.

Knygų klubas kviečia paklausti diskusijos apie Juozo ir Aleksandros Kazickų gyvenimą, analizuojant biografinę knygą "Vilties kelias niekada nesibaigia". Tai pirminis vakaras iš Kazickų šeimos filantropijos įkvėptų renginių ciklo. Virtualiai svečiuose dalyvaus Juozo ir Aleksandros Kazickų duklė Jūratė Kazickaitė.

PLC galerija „Siela“

14911 127th St., Lemont, IL 60439

BALANDŽIO 9 D., ŠEŠTADIENĮ

LIETUVOS ŠAULIŲ SAJUNGOS IŠEIVIJOJE
XXII EILINIS SUVAŽIAVIMAS

10:30 v.r.

Registracija nuo 10:30 v.r., 11 val. – šv. Mišios Pal. J. Matulaičio Misijoje, suvažiavimo pradžia – 12 val. Daugiau informacijos telefonu 773-899-1067

PLC Šokių studijoje vakariniame sparne

14911 127th St., Lemont, IL 60439

ŠV. MIŠIOS IR ATISISVEIKINIMAS SU
ANAPILIN IŠĖJUSIU RIMU PUMPUČIU

11:00 v.r.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

BENDRUOMENINĖS

SUSITAIKINIMO PAMALDOS

4:00 v.v.

Nuo 3 val. – išpažintys.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

BALANDŽIO 10 D., SEKMADIENĮ

VERBŲ SEKMADIENIS.
ŠV. MIŠIOS.

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

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

VERBŲ SEKMADIENIS. ŠV. MIŠIOS.

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

Pirmosios Mišios vyks anglų, antrosios – lietuvių kalbomis.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park), parapijos salė

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

BALANDŽIO 14 D., KETVIRTADIENĮ

PASKUTINĖS VAKARIENĖS ŠV. MIŠIOS

5:00 v.v.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

DIDYSIS KETVIRTADIENIS

7:00 v.v. - 9:00 v.v.

Paskutinės vakarienės šv. Mišios ir švč. Sakramento adoracija

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

BALANDŽIO 15 D., PENKTADIENĮ

DIDYSIS PENKTADIENIS

6:15 v.v.

Kryžiaus kelias. 7 val. vakaro - Kristaus kančios pamaldos.

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

BALADŽIO 16 D., ŠEŠTADIENĮ

DIDYSIS ŠEŠTADIENIS

8:00 v.v.

Velyknakčio šv. Mišios.

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

BIRŽELIO 18 D., ŠEŠTADIENĮ

PLC LABDARINGAS GOLFO
TURNYNAS 2022

12:00 v.p.p.

Registracija www.lithuaniangolf.com

Registruojantis įveskite kodą EARLYBIRD (kuris galios iki 2022 m. balandžio 1 d.) ir gausite \$100 nuolaidą už ketveriukę!

Old Oak Country Club

14200 S. Parker Rd., Homer Glen, IL 60491

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
- Priešvedybines sutartis

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 sutartis
- 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



DigitAir



Tomas

630-819-1150

Heating & Cooling

Šildymo ir Šaldymo Systemų
Instaliacija, Servisas ir Taisymas

Kritiniai Gedimai

Dirbame 7 Dienas/24 valandas
Primame Kreditines Korteles

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 nekilnojamo turto susijusius klausimus



EliteRealty
EXPERTS

LOLITA
RASIMAVIČIŪTĖ

Lolita.Rasima@yahoo.com

Cell (708) 612 8573

Linas Realty Inc.



LINAS
COMMERCIAL REAL ESTATE



Linas Meilus

Broker

www.linarealty.com

Cell: 630-363-8562

linas60527@yahoo.com

linasm@linarealty.com



INDRĖ SKEBERDIS

Licensed in Illinois and Indiana
Broker/Owner

Nekilnojamo turto
pirkimas,
pardavimas,
nuoma,
finansavimas.

Banko
nusavinti namai,
"short sale",
investicijos.

708-691-3640

iskeberdis@yahoo.com

Sveikatos ir gyvybės
draudimas



BIRUTĖ

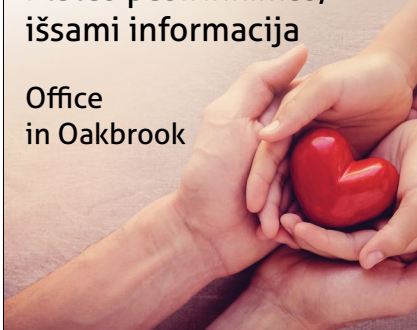
Paulauskaitė

Agent/Broker/Adviser

847-322-3404

Platus pasirinkimas,
išsami informacija

Office
in Oakbrook



Muziejų, parodų ir klubų gidas Čikagoje

RENGINIAI

Chicago Oddities & Curiosities Expo

Iki šeštadienio, balandžio 2 d., 10:00 v.r.

McCormick Place, 2301 S Lake Shore Dr, Chicago

312-791-7000

Kaina: \$10, VIP \$20, vaikams iki 12 metų – nemokamai

Nuo pat savo pradžios ypatingo populiarumo susilaukęs renginys (ir vienintelis tokio pobūdžio renginys Čikagoje) kviečia įvairiausio plauko keistenybių, kuriozų, retenybių ir stebėtinų dalykų mėgėjus ir entuziastus. Jūsų laukia reti ir keisti objektai, senienos, antikvarinės prekės, netikėti ir keisti meno objektai ir juvelyrika, kaulai ir kiti kerintys ir šiurpūs dalykėliai. Čia galėsite įsigyti



įvairių gaminių, pasimokyti taksidermijos (užsiėmimai papildomai kainuoja \$235) ir dalyvauti įvairiose pramogose bei pasirodymuose.

EXPO Chicago

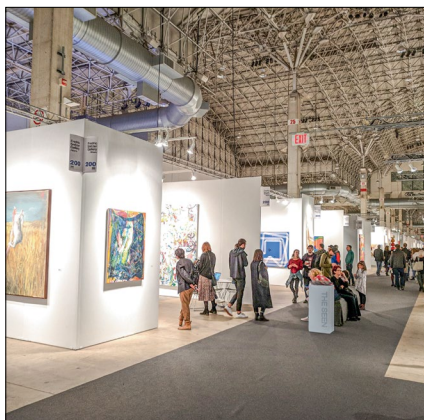
Ketvirtadienį, balandžio 7 d. – sekmadienį, balandžio 10 d., 11:00 v.r.

Navy Pier, Festival Hall, 600 E Grand Ave, Chicago

312-595-7437

Kaina: vienos dienos bilietas – \$30, vienos dienos bilietas ir ekskursija su gidu – \$50, vienos dienos bilietas su nuolaida – \$25, bilietas trims dienoms – \$45

Prisijunkite prie geriausių pasaulio menininkų, mąstytojų, kuratorių ir kolekcininkų, aplankydami šiuolaikinio ir modernaus meno, dizaino ir naujųjų technologijų darbus, kuriuos pristato daugiau nei 140 geriausių vietinių, nacionalinių ir tarptautinių galerijų. Pirmą kartą 2019 metų jūsų laukia didžiulės instaliacijos, milžiniškos



drobės, intriguojančios skulptūros ir apskritai pats aktualiausias šių dienų menas iš viso pasaulio. Pasinerkite į meno pasaulį, klausykitės pokalbių su menininkais, dalyvaukite interaktyviose programose.

Tosca

Iki sekmadienio, balandžio 10 d., 2:00 v.p.p.

/ 7:00 v.v.

Civic Opera House, 20 N Wacker Dr, Chicago 312-827-5600

Kaina: \$39–\$319

Giacomo Puccini operos „Tosca“ veiksmas vyksta pačioje XIX-ojo amžiaus pradžioje. Pagrindinį siužetą joje formuoja sena kaip pasaulis situacija: meilės trikampis. Pagrindiniai herojai – operos solistė Florija Toska, laisvamanis tapytojas Mario Cavaradossis ir baronas Vitellas Scarpia – sadistinių politikų turintis slaptosios policijos vadas. Čikagos „Lyric Opera“ pristato naujajį režisierės Louisos Muller klasikinės operos pastatymą. Diriguoja San Fransisko Operos muzikos direktorė Eun Sun Kim – tai jos debiutas mūsų „Lyric Opera“.



Garfield Park Conservatory Spring Flower Show: Knock Knock

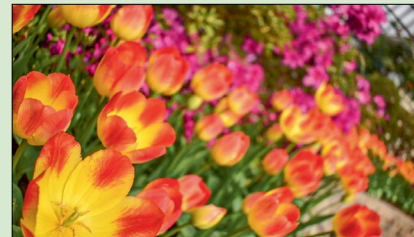
Iki sekmadienio, gegužės 8 d., muziejaus darbo valandomis

Garfield Park Conservatory, 300 N Central Park Ave, Chicago

312-746-5100

Nemokamai, reikalinga išankstinė registracija

„Garfield Park Conservatory“ kviečia į tradicinę parodą „Spring Flower Show“, vyksiančią iki pat Motinos dienos. Įėjimas į „Spring Flower Show“ yra nemokamas, tačiau būtina išankstinė registracija, nes „Garfield Park



Conservatory“ kol kas dirba ne pilnu pajėgumu ir riboja lankytojų skaičių. Rezervuokite savo vietą „Knock Knock“ parodoje ir ateikite pasigrožėkite gausybe tulpių, hortenzijų, narcizų ir hiacintų. Parodoje jūsų taip pat laukia vintažinės durys iš „Rebuilding Exchange“ ir gausybė „tuktuk“ juokelių.

Moulin Rouge! The Musical

Iki šeštadienio, gegužės 14 d., 7:30 v.v.

James M. Nederlander Theatre, 24 W Randolph St, Chicago

800-775-2000

Kaina: \$53–\$304

Kristianas – jaunas poetas, gyvenantis 1899-ųjų Paryžiuje. Degraduojančios bohemos aplinkoje, kabarete „Moulin Rouge“ jaunuolis atranda tikrą deimantą – gražuolę kurtizanę Satin. Tarp Kristiano ir Satin įsiliepsnoja karšta meilė. Tačiau jai nelemta trukti ilgai... Į Čikagą dviems mėnesiams atkeliauja „Tony“ apdovanotas muziklas, pastatytas pagal to paties pavadinimo Bazo Lurhmanno 2001-ųjų metų



filimą, su Conoru Ryanu ir Courtney Reed pagrindiniuose vaidmenyse.

Jurassic Oceans: Monsters of the Deep

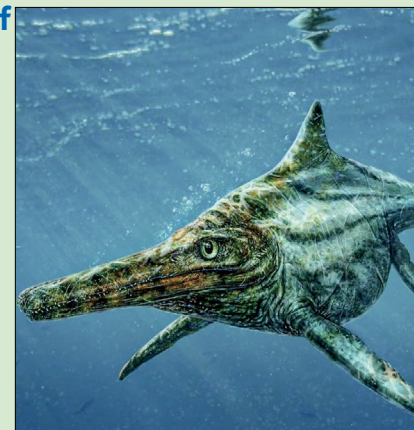
Iki pirmadienio, rugsėjo 5 d., 9:00 v.r. – 5:00 v.v.

The Field Museum, 1400 S Lake Shore Dr, Chicago 60605

312-922-9410

Kaina įtraukta į „Discovery“ ir „All-Access“ leidimus

Naujausia „Field“ muziejaus paroda nukelia į priešistorinių jūrų gelmes, kur prieš daugiau nei 200 milijonų metų savo namus sukūrė milžiniškos povandeninės būtybės. Lankytojai sužinos, kaip šie Juros periodo milžinai išsivystė į mums šiandien pažįstamus jūrų gyvūnus, tokius kaip jūros gyvatės, vėžliai, delfinai ir banginiai.



Interaktyvioje parodoje jūsų laukia tikros fosilijos ir senovės būtybių – tokių kaip mozazauras, dar vadinamas jūrų tiranozauru rex – CGI projekcijos.

ATLANTIC ExpressCorp.

SIUNTINIAI Į VISĄ EUROPOS SAJUNGA

+ Ukraina, Baltarusija,
Moldova, Rusija



**Greičiausi
pristatymo terminai**



**Kiekviena dėžė nemokamai
apdrausta \$100**

Siūlome automobilių
gabėtimą 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

Sudoku galvosūkliai

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

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

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

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

Pasirenkamas skaitmuo ir peržiūrimos visos eilutės randant vietas, kur skaitmuo gali būti įrašytas, vėliau peržiūrimi stulpeliai ir 3x3 kvadratai. Taip pat įmanoma iš eilės pasirinkti langelius ir atmesti negalimus skaitmenis. Galima kiekviename langelyje pasižymėti visus galimus skaitmenis (smulkiu šriftu ar taškais atitinkamose vietose).

SUDOKU NR. 12 (1275) ATSAKYMAI

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

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

SUDOKU NR. 13 (1276)

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

SPRENDIMAS KITAME NUMERYJE

SAVAITGALIO ORAI

**PENKTADIENJ,
KOVO 25 D.**



LIETUS

Krituliai: 39%



18 m/h



47°/32° F

**ŠEŠTADIENJ,
KOVO 26 D.**



DEBESUOTA

Krituliai: 9%



19 m/h



43°/26° F

**SEKMADIENJ,
KOVO 27 D.**



**DEBESUOTA SU
PRAGIEDRULIAIS**

Krituliai: 1%



13 m/h



34°/29° F

HOROSKOPAS KOVO 28 D. – BALANDŽIO 3 D.

AVINAS (03.21 – 04.20)

Savaitei pasidedant būsite pasirengę mokytis ir tobulėti. Tai puikios dienos sudalyvauti jus dominančioje konferencijoje, mokymuose ar kūrybinėje dirbtuvėse. Dabar sugebėsite sudominti savo idėjomis net didžiausius skeptikus, tad nepraleiskite progos žengti svarbų profesinį žingsnį, ieškodami bendraminčių ir potencialių pagalbininkų. Savaitei persiritus į antrąją pusę vis daugiau laiko praleisite su bičiuliais ar artimiausiais žmonėmis.

JAUTIS (04.21 – 05.21)

Šią savaitę jūsų laukia jaudinantys nuotykių ir romantika. Esate iš tų, kuriems taisyklės ir pastovumas – vienos pagrindinių gyvenimo vertybių, tačiau dabar verta užmiršti savo ambicijas ir labiau susikoncentruoti į žmones aplink: galbūt nuveikti ką nors gero savanoriškoje organizacijoje? Nuo trečiadienio dar labiau sustiprės jūsų profesinis autoritetas, tad nesidrovėkite pasidalinti su pasauliu savo naujais sumanymais bei planais.

DVYNIAI (05.22 – 06.21)

Šią savaitę galite sulaukti netikėto viešo dėmesio. Galbūt susirinkimo metu vadovas kreipsis į jus prašydamas išsakyti savo nuomonę, o gal pateksite į vietinės žiniasklaidos akiratį dėl savo socialinių akcijų ar indėlio į bendruomenės gerovę. Trečiadienis – puiki diena prašyti paaugstinimo ar bandyti gauti išsvajotą darbo poziciją. Pradedant savaitgalį užsidegs žalia šviesa vienai iš didžiausių jūsų svajonių – sutiksime svarbių žmonių ar gausite reikiamų išteklių pradėti veikti.

VĖŽYS (06.22 – 07.22)

Šią savaitę jus gali aplankyti seniai matyti toli gyvenantys bičiuliai. Mėgaukite jų draugiją, tačiau kartu neužmirškite ir savo darbų. Nusimato gana užimtos dienos, tad pasistenkite susikaupti, planuoti laiką ir kartu nusiteikite galimais netikėtumams. Penktadienis – sekmadienį turėsite aibę galimybių atsipalaiduoti ir praleisti daugiau laiko su mylimais žmonėmis, tačiau kartu neišvengsite keleto intymių emocijų pokalbių ir būtinybės priimti sprendimus.

LIŪTAS (07.23 – 08.23)

Didžiąją savaitės dalį jums netrūks galimybių susitikti su seniai matytais bičiuliais, daugiau bendrausite. Tuo pačiu metu, neužmirškite kontroliuoti savo išlaidų. Iš anksto įvertinkite situaciją, kad vėliau netektų raudonuoti iš gėdos ir prašyti draugo, kad už jus sumokėtų kavinėje. Jeigu rūpestingai susiplanusite savo finansus, ateinančiomis dienomis galėsite atsipalaiduoti ir mėgautis gyvenimu. Savaitgalį vilios nuotykių.

MERGELĖ (08.24 – 09.23)

Šią savaitę būkite ypač atsargūs kelyje bei dirbdami su mechaniniais prietaisais. Antradienį ir trečiadienį nepasiduokite aplinkinių raginimams skubėti ir atminkite, kad atsargius žmones saugo pats likimas. Savaitei persiritus į antrąją pusę jums pasitaikys proga iš esmės pakeisti savo profesinį kelią. Pasinaudoti ja ar ne – sprendžiama jums! Artėjant savaitgalį jus gali netikėtai aplankyti seni bičiuliai. Pasidžiaukite jų draugija!

SVARSTYKLĖS (09.24 – 10.23)

Savaitei pradėsite ieškodami įsisenėjusių profesinių problemų sprendimų. Kaip bebūtų, kol kas nesiimkite jokių svarbių veiksmų ir susitelkite į planavimą. Nuo trečiadienio jausitės atsidūrę pasirinkimo kryžkelėje: likti prie senų patikrintų darbo metodų ar ryžtis avantiūrai ir išbandyti naujus. Kad ir ką nuspręstumėte, nedvejokite savo pasirinkimu ir pasieksite aukštumas. Artėjant savaitgalį teks skirti daugiau laiko savo sveikatai.

SKORPIONAS (10.24 – 11.22)

Savaitės pradžioje nerimausite dėl savo finansinės padėties. Viena vertus, gausite keletą puikių galimybių investuoti ar vilios įsigyti svajonių pirkinį, kita, neturėsite pakankamai pinigų pasinaudoti šia proga. Nurimkite ir pagalvokite apie savo šeimos narius bei draugus, kurie kažkaip sugeba uždirbti pakankamai. Kokia jų sėkmės paslaptis? Nuo ketvirtadienio galite susipažinti su įtakingu žmogumi, kuris turės reikšmingos įtakos jūsų profesinėms perspektyvoms.

ŠAULYS (11.23 – 12.22)

Šią savaitę laukia šilumos ir meilės kupinos dienos. Deja, pirmadienį – trečiadienį jūsų planus su mylimu žmogumi gali sujaukti netikėtai susiklosčiusios profesinės aplinkybės. Tikėtina, jog turėsite atšaukti pasimatymą dėl verslo susitikimo ar jūsų partneris negalės skirti jums laiko, tvarkydamas savo darbo reikalus. Nesisielokite dėl to, ko negalite pakeisti, ir paieškokite būdų pasiimti iš šio laikotarpio visa, kas geriausia.

OŽIARAGIS (12.23 – 01.20)

Keletą pirmųjų savaitės dienų su mylimu žmogumi daugiau kalbėkitės apie šeimos finansus. Drauge ieškokite būdų subalansuoti biudžetą ir šiek tiek atsidėti juodai dienai. Savaitei persiritus į antrąją pusę jausitės atsidūrę lemtingo pasirinkimo kryžkelėje: likti prie įprastų, patikrintų elgesio modelių šeimoje ir darbe, ar rizikuoti ir išbandyti kažką nutrūktgalviško. Kad ir ką pasirinktumėte, nesi- blaškykite, kryptingai keliaukite numatytu keliu.

VANDENIS (01.21 – 02.19)

Šią savaitę daugiau laiko leiskite su šeima. Tai puikus metas įgyvendinti kokią ilgai atidėliotą programą su vaikais, pavyzdžiui, drauge nueiti į kiną ar naują žaidimų kambarį mieste. Gali būti, kad šiomis dienomis leisitės į kelią su toliau gyvenančiais giminaičiais ir šios kelionės metu pažinsite juos iš kitokios perspektyvos. Jeigu ieškote pokyčių, tai puikus metas imtis daugiau atsakomybės reikalaujančių užduočių arba ieškoti labiau jūsų asmenybę atitinkančio darbo.

ŽUVYS (02.20 – 03.20)

Šią savaitę išplėskite akis, įtempkite ausis – nuo jūsų atidumo priklausys, ar sugebėsite pasinaudoti unikalia proga pagerinti savo asmeninį gyvenimą tiek meilės, tiek profesinėje srityje. Susitvarkykite namus, nusišluostykite dulkes nuo darbo stalo, susirūšiuokite aplankus kompiuterio darbalaukyje – visai tai padės subalansuoti mintis ir reikiamu metu reaguoti tinkamai. Savaitei baigiantis vis daugiau laiko praleisite su artimais žmonėmis.

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

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



REKLAMA

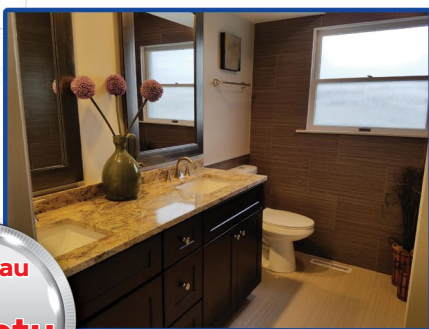


KELIŲ EISMO ĮVYKIAI
ASMENINĖS TRAUMOS
ŠEIMOS TEISĖ
SKYRYBŲ PROCESAI
APSAUGOS ORDERIAI
VAIKŲ GLOBA
CIVILINIAI IEŠKINIAI

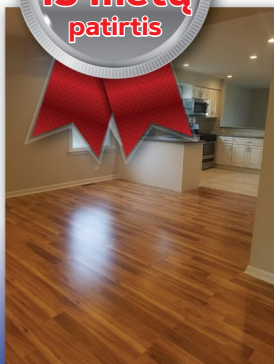


Atliekame
visus jūsų
namų remonto
darbus!

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



Daugiau
nei
15 metų
patirtis



15%* nuolaida
su šiuo skelbimu
*taikoma tik darbams



DMB Services Corp.
(847) 385-8011



U S T S

UNITED STATES
TAX SERVICES

Kalbame angliškai, lietuviškai, rusiškai ir ukrainietišškai

MES - JŪSŲ PATIKIMAS PARTNERIS!

- MOKESČIAI FIZINIAMS ASMENIMS IR VERSLUI
- UŽTIKRINAMAS DIDŽIAUSIAS GALIMAS SUGRAŽINIMAS
- S- C- LLC- KORPORACIJŲ ATIDARYMAS, TAIP PAT IR BE SSN
- ATLYGINIMO (PAYROLL) IR SALES TAXES KAUPIMAS IR APSKAITA
- ITIN GAVIMAS FIZINIAMS ASMENIMS
- TAX ID GAVIMAS VERSLUI
- DIRBAME INTERNETU IR VISOSE VALSTIJOSE

800 E Northwest Hwy, Ste 1090 Palatine, IL 60074

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

www.unitedstatestaxservices.us
contact@unitedstatestaxservices.us

„Čikagos Aidas“ №13 [1276] 03.25.2022 – 03.31.2022

27

Bet koks kaprizas* už jūsų pinigus!

SpaceY

IT kompanija su 10 metų stažu

*Kaprizų sąrašas:

- ✓ Interneto svetainės nuo idėjos iki įgyvendinimo
- ✓ Mobiliosios programėlės
- ✓ Techninis aptarnavimas, svetainių, projektų, programų, mobiliųjų programėlių administravimas
- ✓ Rinkos ir konkurentų analizė
- ✓ Techninės užduotys svetainėms, programėlėms
- ✓ Populiarinimas soc. tinkuose
- ✓ Dizainas
- ✓ Kompiuterių programų, svetainių, programėlių ir jų saugumo testavimas

...jei prie savo projektų norite dirbti patys, mes jums siūlome:

- ✓ Developer Junior
- ✓ Developer Middle
- ✓ Developer Senior
- ✓ Developer iOS Middle
- ✓ Developer iOS Senior
- ✓ Business Analyst/Project Manager
- ✓ Web Designer
- ✓ UX/UI Designer
- ✓ SMM
- ✓ QA/QA Automation
- ✓ SEO
- ✓ Customer Support
- ✓ Data Entry
- ✓ Interpreter - 3 languages (English, Russian + one of the following languages: Spanish, Portuguese, Chinese, Arabic, Turkish, Georgian, German, French, Italian)



SpaceY

Jūs medituojate **Mes** darbuojamės



- ✓ Accounting Services
- ✓ Administrative Assistant
- ✓ Sales Manager
- ✓ Video Marketing

(847) 792-1616

email: spaceyllc@gmail.com

<https://spacey.dev/>

Kaip jūs galite padėti su okupantu kovojančiai Ukrainai



REKLAMA

Pilietinės visuomenės organizacijų koalicija kartu su didžiausia pasaulyje Ukrainos diasporą vienijančia asociacija Pasaulio ukrainiečių kongresu, pasipriešinimo judėjimu „Laisvoji Ukraina“ ir daugeliu kitų inicijavo pasaulinę peticiją, kurioje raginama pasirašyti reikalavimą surengti Putinui tarptautinį tribunolą už jo padarytus ir daromus karo nusikaltimus!

Raginame visus pasaulio lietuvius aktyviai palaikyti šią iniciatyvą, skleisti žinią socialiniuose tinkluose, kartu raginti pasirašyti ir kitus!

Vladimiras Putinas pelnytai laikomas karo nusikaltėliu už smurtinius karo nusikaltimus, nusikaltimus žmoniškumui ir Ukrainos gyventojų genocidą. Jis asmeniškai atsakingas už ligoninių, mokyklų, vaikų darželių ir kitų civilinių Ukrainos miestų infrastruktūros objektų bombardavimą. Jis atsakingas už šimtų civilių

gyventojų, taip pat ir vaikų, nužudymą. Šiandien jis kelia didžiausią grėsmę žmonijai ir pasaulio saugumui. Jis grasina branduoliniu karu.

Putiną reikia sustabdyti. Putinas turi būti nubaustas!

Šios peticijos tikslas – surinkti 10 mln. parašų iš visų pasaulio šalių, pareikšti tvirtą paramą karo alinamos Ukrainos žmonėms ir paraginti pasaulio vyriausybes kreiptis ir reikalauti proceso Tarptautiniame baudžiamajame teisme.

Prašome aktyviai įsitraukti į šią akciją, suvienijus pastangas su ukrainiečių, latvių, estų, lenkų, baltarusių bendruomenėmis, įtraukiant jūsų šalių aktyvius visuomenės veikėjus, politikus ir kitus žinomus asmenis.

Iniciatyvai skirtame puslapyje <https://punishputin>.

global/ pateikiama informacija anglų, vokiečių, ispanų, italų, suomių, olandų, arabų, vengrų, lietuvių, lenkų, rusų, ukrainiečių, prancūzų, baltarusių, japonų, kinų ir filipinų kalbomis.

Raginame ir toliau aktyviai dalintis informacija socialiniuose tinkluose, pakviesti prisijungti draugus Jūsų šalyse.

Kviečiame prisijungti ir prie tarptautinių organizacijų (UNHCR, Raudonasis kryžius) ar Jūsų šalyse rengiamų humanitarinės paramos Ukrainai rinkimo akcijų, Lietuvos visuomeninių organizacijų pagalbos Ukrainai iniciatyvų.

Kad būtų lengviau susigaudyti, kur verčiausia aukoti, siūlome šį naudingą patikrintų ir patikimų organizacijų sąrašą:

Médecins Sans Frontieres (Gydytojai be sienų)

Nors organizacija nutraukė medicininę veiklą Ukrainoje, jos darbuotojai liks šalyje, o organizacija svarsto galimybę siųsti komandas į kaimynines šalis padėti prieglobsčio ieškantiems asmenims. MSF taip pat ruošia medicininius rinkinius siuntimui į Ukrainą. doctorswithoutborders.org



Save the Children

Organizacija „Save the Children“ teikia „vaikams ir šeimoms skubią pagalbą, tokią kaip maistas, vanduo, higienos rinkiniai, psichosocialinė pagalba ir pagalba pinigais“, rašoma organizacijos svetainėje. savethechildren.org



CARE

Ukrainos krizių fondas CARE bus naudojamas skubiai pagalbai, tokiai kaip maistas, vanduo, higienos rinkiniai, paramos paslaugos ir tiesioginė pagalba grynaisiais pinigais, teikti. Fondas taip pat teikia pirmenybę moterims ir mergaitėms, šeimoms ir pagyvenusiems žmonėms. care.org



World Central Kitchen

Visų numylėtas šefas José Andrésas, žinomas dėl to, kad maitina pasaulio skurstančius, jau yra Europoje su savo „World Central Kitchen“ komanda, padedančia tiekti „tūkstančius patiekalų Lenkijoje, Rumunijoje ir net Ukrainoje“, rašė jis socialiniame tinkle „Twitter“. Visi norintys aukoti šiam tikslui gali kreiptis čia. wck.org



Razom

Sisovienijimas „Razom“ – o tai ukrainietiška reiškia „kartu“ – buvo įkurtas 2014 m. ir nuo to laiko stengiasi sukurti stipresnę demokratiją šalyje. Šiuo metu, remiantis tinklalapiu, ne pelno siekianti organizacija „susikoncentruoja į skubios medicinos reikmenų pirkimą kritinėms situacijoms, tokioms kaip kraujo netekimas, ir kitas taktines medicinos prekes“. razomforukraine.org/donate



International Rescue Committee

Tarptautinis gelbėjimo komitetas, įkurtas 1933 m., padeda humanitarinių krizių aukoms ir dirba daugiau nei 40 nukentėjusių šalių, taip pat bendruomenėse Europoje ir Amerikoje. Remiantis Komiteto svetainėje paskelbta informacija, IRC yra Lenkijoje ir stengiasi suteikti pagalbą čia perkeltoms šeimoms. rescue.org



Blue/Yellow

VšĮ „Mėlyna ir geltona“ – nevyriausybė organizacija, nuo 2014 metų, remianti Ukrainos ginkluotąsias pajėgas bei nuo karo nukentėjusius civilius. Penkių metų karo patirtis, sukurtas paramos tinklas, lankstumas bei gebėjimas prisitaikyti prie besikeičiančių sąlygų ir grėsmių leidžia organizacijai rasti optimaliausius ir efektyviausius paramos sprendimus. blue-yellow.lt



„Čikagos Aidas“ №13 [1276] 03.25.2022 – 03.31.2022

29



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

TEIKIAMOS PASLAUGOS SOCIALINIAIS KLAUSIMAIS
Įėjimas – iš šiaurinės pastato pusės, kambarys S-4

Socialinių reikalų skyriuje teikiame socialines paslaugas nedideles pajamas gaunantiems JAV piliečiams ir turintiems žalią kortą, pensininkams ar neseniai JAV atvykusiems gyventi bei dirbti Lietuvos piliečiams. Mes galime padėti, jeigu jūs:

- Gaunate mažas pajamas ar/ir jūsų pensija nedidelė – padėsime sužinoti, ar galite gauti SSI (Supplemental Security Income) ar kitas valstybės teikiamas subsidijas.
- Gaunate mažas pajamas – padėsime sutvarkyti reikalingus dokumentus dėl LINK kortelės.
- Praradote darbą – padėsime užpildyti dokumentus dėl bedarbio (unemployment) išmokos.
- Jums reikalingas Medicaid sveikatos draudimas – padėsime susitvarkyti reikalingus dokumentus.
- „Pasiklydote“ iš gydymo įstaigų gaunamose sąskaitose už medicininės paslaugas - padėsime susitvarkyti.
- Reikia atnaujinti ar pratęsti žalią kortą – padėsime tai padaryti.
- Reikalinga konsultacija įvairiais kitais socialiniais klausimais.

**Lankytojai priimami
antradieniais ir ketvirtadieniais,
reikalinga išankstinė registracija**

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

**JAV Lietuvių Bendruomenės
Socialinių reikalų taryba**



Pal. J Matulaičio Misija

Aleliuja

GAVĖNIOS IR DIDŽIOSIOS SAVAITĖS PAMALDŲ TVARKA 2022 M.

Asmeninės išpažintys

kviečiame kreiptis į raštinę tel. 630-257-5613 ir susitarti dėl patogaus laiko

Kovo 2 d. PELENŲ DIENA - GAVĖNIOS PRADŽIA, MALDOS UŽ TAIKĄ DIENA
šv. Mišios ir pelenų barstymas 8 val. r. ir 7 val. v.

Balandžio 3 d. V GAVĖNIOS SEKMADIENIS SU ARKIVYSKUPU LIONGINU VIRBALU SJ
*9 val. r. Vaikų Mišios su arkivyskupu, „Vyturio“ chorą ir ateitininkais jaunučiais
11 val. r. ir 6 val. v. šv. Mišios*

Balandžio 7 d. BENDRUOMENINĖS SUSITAIKINIMO PAMALDOS (IŠPAŽINTYS)
su Jo Ekscelencija arkivyskupu LIONGINU VIRBALU, SJ, svečiu iš Lietuvos
11 val. r. ir 7 val. v.

Balandžio 10 d. VERBŲ SEKMADIENIS
šv. Mišios 9 val. r., 11 val. r. ir 6 val. v.

Balandžio 14 d. DIDYSIS KETVIRTADIENIS
7:00 val. v. Paskutinės vakarienės šv. Mišios; Švč. Sakramento adoracija iki 9:00 val. v.

Balandžio 15 d. DIDYSIS PENKTADIENIS
6:15 val. v. Kryžiaus kelias; 7:00 val. v. Kristaus Kančios pamaldos

Balandžio 16 d. DIDYSIS ŠEŠTADIENIS
8 val. v. Velyknaktis, šv. Mišios

Balandžio 17 d. VELYKŲ SEKMADIENIS
*7 val. r. Prisikėlimo šv. Mišios
9:00 val. r. ir 11:30 val. r. Velykų šv. Mišios*

Balandžio 17 d. po 9 val. r. Mišių, VELYKŲ ŠVENTĖ VAIKAMS
(skiriama misijos geradariui A.A. VYTAUTO VIZGIRDOs atminimui)
bus linksmos rungtys, margučių paieškos ir puikus SIURPRIZAS!!!

Balandžio 24 d. ATVELYKIS - GAILESTINGUMO SEKMADIENIS
Šv. Mišios 9:00 val. r., 11:00 val. r. ir 6:00 val. v.

Balandžio 30 d., šeštadienį, 4:30 v. p. p. - MIŠIOS LIETUVIŲ IR ANGLŲ KALBA

Kviečiame ir labai laukiame Jūsų visų!



Virtuali diskusija LIETUVOS KATALIKŲ BAŽNYČIOS KRONIKAI - 50: TARP LIETUVOS IR JAV



KOVO 27 D. (SEKMADIENI),
12:30 PM (CST), 1:30 PM (EST),
8:30 PM (EET).

Renginys lietuvių k. su vertimu į anglų k.

Diskusijos DALYVIAI:

- LKB Kronikos steigėjas Kard. S. TAMKEVIČIUS SJ,
- LKB Kronikos bendradarbė Ses. B. MALIŠKAITĖ,
- LKB Kronikos vertėja M. SKABEIKIS,
- Politologė Prof. Dr. A. RAMONAITĖ,
- Istorikas Prof. Dr. A. STREIKUS

Sveikinimo žodį tars LR Ambasadorė JAV A. PLEPYTĖ,
diskusiją moderuos Prof. I. ČUPLINSKAITĖ



ATEITININKAI



EMBASSY OF LITHUANIA
WASHINGTON DC
#LTinUSA



[HTTPS://WWW.ATEITIS.ORG/NAUJIENOS/2022/3/4/VIRTUALI-DISKUSIJA-LKB-KRONIKAI-50-MET-TARP-LIETUVOS-IR-JAV](https://www.ateitis.org/naujienos/2022/3/4/virtuali-diskusija-lkb-kronikai-50-met-tarp-lietuvos-ir-jav)
RENGINIO ĮRAŠĄ BUS GALIMA RASTI ŠAAT IR LIETUVOS AMBASADOS JAV YOUTUBE PASKYROSE.

Mieli lietuviai visame
pasulyje,
Kai rengėme laišką Maldos už
lietuvius visame pasaulyje
dienai, mažai kas galėjo
numatyti, kad Rusija užpuls
Ukrainą ir prasidės karas.



Daugelis iš Jūsų buvote tie, kurie taikiomis priemonėmis kovojote už Lietuvos
laisvę ir nepriklausomybę, rėmėte vargstančius. Ačiū Jums už tai.

Jūs žinote, kaip paveikti savo šalių vyriausybes, parlamentus, prezidentus, kad
šie taip pat stotų į Laisvės ir Tiesos pusę.

Kviečiu ten, kur esate, Jūsų gyvenamose šalyse, padėti ukrainiečių
bendruomenėms, telktis ir aktyviai veikti, kad vėl Europoje įsivyrautų taika,
kad karas Ukrainoje baigtųsi. Taip pat kviečiu padėti karo siaubą kenčiantiems
žmonėms, remiant organizacijas, kurios telkia tokią paramą.

Tegul mūsų ginklai šioje kovoje būna malda ir konkretūs darbai dėl laisvės, dėl
tiesos, dėl taikos.

Dieve, laimink Ukrainą!

+ Gintaras Grušas LVK Pirmininkas
Vilniaus arkivyskupas metropolitas
Prel. Edmundas Putrimas
Lietuvos vyskupų konferencijos delegatas
užsienio lietuviams katalikams

Gavėnios rekolekcijos 15-oji stotis: PRISIKĖLIMAS

nuotolinių rekolekcijų vedėjas:

T. Antanas Saulaitis

kovo 29, 30 ir 31 d. 9:00 val. r.

Registracija: 630.257.5613 ir
www.matulaitismission.com

Skirtingų kraštų įkvėpti salotų receptai

VIDURŽEMIO SALOTOS SU ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ RYZIAIS

Reikės: 400 g žiedinių kopūstų, 10 skirtingų spalvų alyvuogių, 10 vyšnių pomidorų, 100 g fetos, 50 g graikinių riešutų, 50 g sultenių, 2 v. š. alyvuogių aliejaus, ¼ a. š. druskos.

Gaminimas: Stambiais gabalėliais supjaustykite žiedinį kopūstą, suberkite į elektrinį trintuvą ir sutrinkite iki ryžių dydžio gabalėlių. Žiedinių kopūstų „ryžius“ suberkite į dubenį, šalia sudėkite griežinėliais supjaustytus pomidorus, alyvuoges, sultenes bei pasmulkintus graikinius riešutus. Pagardinkite salotas druska, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, apibarstykite feta, viską gerai išmaišykite ir patiekite.

KRUOPŲ SALOTOS SU MĖTOMIS IR FETA

Reikės: 40 g raudonųjų ryžių, 40 g speltų, 40 g miežių, 150 g morkų, 50 g šviežių mėtų, 4 v. š. granatų sėklų, 20 g fetos. Padažui: 2 v. š. citrinų sulčių, 1 citrinos žievelės, 1 v. š. ypač tyro alyvuogių aliejaus, 1 skiltelės česnako, 1 a. š. tarkuotos imbiero šaknies, ½ a. š. malto kumino, ½ a. š. smulkintų kalendrių.

Gaminimas: Speltas ir miežius suberkite į dubenį, užpilkite šaltu vandeniu taip, kad apsemtų, ir mirkykite mažiausiai 2 valandas. Išmirkytas kruopas bei ryžius suberkite į puodą su švariu vandeniu – kruopų ir vandens santykis turėtų būti 1:3 – ir virkite apie 40 minučių. Išvirusios kruopos turi būti minkštos, bet neištižę. Morkas nuplaukite, nuskuskite, supjaustykite griežinėliais ir apvirkite vandenyje. Suminkštėjusias morkas suberkite į indą su išvirusiomis kruopomis, taip pat suberkite susmulkintas mėtas, granatų sėklas ir nedideliais gabalėliais supjaustytą sūrį. Susmulkinkite česnaką ir visus padažui

skirtus ingredientus sudėkite į stiklainį ar kitą uždaramą indą. Užsukite dangtelį ir viską gerai iškratykite, kad ingredientai susimaišytų. Paruoštu padažu pagardinkite salotas, viską gerai išmaišykite ir skanaukite.

RYTIETIŠKOS SALOTOS SU VIŠTIENA

Reikės: 300 g vištienos filė, po ½ a. š. druskos, rūkytos paprikos prieskonių, česnako granuliu, po 2 v. š. alyvuogių aliejaus, citrinų sulčių, aliejaus kepimui. Salotoms: 100 g bulguro, ½ mažo svogūno, 1 saujos šviežių petražolių, 3 v. š. šviežių mėtų, 2 pomidorų, 1 mažo agurko, žiupsnelio druskos, 2 v. š. alyvuogių aliejaus.

Gaminimas: Vištienos filė apibarstykite druska, rūkyta paprika bei česnakų granulėmis ir prieskonius gerai įtrinkite į mėsą. Apšlakstykite filė alyvuogių aliejumi bei citrinų sultimis ir marinuokite apie 15 minučių. Išvirkite bulgurą pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas, nupilkite vandens perteklių ir palaukite, kol atvės. Smulkiai supjaustykite svogūną, petražoles ir mėtas, o pomidorus ir agurkus – kubeliais. Daržoves ir prieskonines žoleles sudėkite į indą su bulguru, įberkite druskos, apšlakstykite citrinų sultimis bei alyvuogių aliejumi ir viską gerai išmaišykite. Grilio keptuvėje įkaitinkite šlakelį aliejaus, sudėkite marinuotą vištieną ir apkepkite iš abiejų pusių. Kai vištiena iškeps, keptuvę nukelkite nuo kaitros, uždenkite folija ir leiskite kelias minutes pastovėti, kad tolygiai pasiskirstytų mėsoje esančios sultys. Galiausiai mėsą supjaustykite gabalėliais ir patiekite su gaiviomis rytietiškomis salotomis.



„GADO-GADO“ DARŽOVIŲ IR KIAUŠINIŲ SALOTOS

Reikės: 2 kiaušinių, 200 g pomidorų, 100 g morkų, 100 g spindulinių pupuolių daigų, 150 g virtų saldžiųjų kukurūzų, 100 g šviežių paprikų, 150 g kopūsto, 1 žaliosios citrinos. Padažui: 100 g nesūdytų žemės riešutų, 50 ml kokosų pieno, 1 mažos aitriosios paprikos, 1 skiltelės česnako, 1 v. š. sojų padažo, 1 v. š. tamarindo pastos, 30 g palmių cukraus, 2 a. š. sezamų aliejaus, 1 v. š. žaliųjų citrinų sulčių, 2 v. š. smulkintų petražolių.

Gaminimas: Visus padažui skirtus ingredientus sudėkite į trintuvą ir sutrinkite iki vientisos masės. Pusę paruošto padažo supilkite į didelį salotų dubenį, o likusią dalį atidėkite į šalį. Sūdytame vandenyje kietai išvirkite kiaušinius, tuomet juos nulupkite ir perpjaukite pusiau. Pomidorus bei paprikas supjaustykite mažais gabalėliais, o morkas ir kopūstą – juostelėmis. Daržoves sudėkite į salotų dubenį, taip pat suberkite kukurūzus, spindulinių pupuolių daigus ir apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis. Salotas apibarstykite smulkintomis petražolėmis, sudėkite kiaušinio puseles ir pagardinkite likusiu padažu. Skanaus! ■

Juoda yra spalva.
Balta irgi yra spalva.
Bet juodai baltas TV yra kažkodėl laikomas nespaltu.

– Kiek metų tavo merginai?
– 41.
– Ji galėtų būti tavo mama.
– Galėtų, bet ji yra tavo mama.

Nedirbi – neturi iš ko gyventi.
Dirbi – neturi kada gyventi.

Moterimi būti yra paprasčiau – šiek tiek prodai savo kaprizus ir turi viską, ko nori. Vyrų būti sudėtingiau – parodyti savo kaprizus ir net valgyt nebegausi.

Kol išmoksiu liežuvį laikyti už dantų – jie iškris.

Baigiau mokėti paskolą. Dabar pamažu, nedidelėmis porcijomis pradėjau pratintis prie maisto...

Beprotnamyje vienas ligonis ėmė skųstis gydytojui:
– Aš naktį negaliu miegoti. Mano kambariokas užsideda puodą ant galvos, įkiša pirštus į elektros lizdą ir šaukia: „Aš lempa! Aš lempa!“
– Tai jūs nekreipkite į jį dėmesio.
– Tai kad aš negaliu užmigti prie šviesos.

Svarbiausia moteriai – ne krūtinė, o akys! Patikėkite, moteris be akių kur kas baisiau atrodo...

– Petriuk, kodėl lyjant sliekai išlenda į paviršius?
– Nežinau, gal jie neturi dušo..

– Man reikia mesti gerti.
– Kodėl?

– Ar pameni praėjusių metų vasarą?
– Na taip.
– O aš ne!

– Kas kuria anekdotus apie blondines?
– Pavydžios brunetės.

– Kaip aš galiu ramiai miegoti, kai žinau, kad kažkur virtuvėje, šaldytuve, šla maistas?!

Centrinės Afrikos kanibalų gentis internete paskelbė: „Su meile ir džiaugsmu priimsime pabėgėlius iš bet kurios pasaulio valstybės.“

Panele, ko jūs i mane taip žiūrite, lyg jūs tėvai būtų į užmiestį išvažiuavę?

Kalbasi du draugai:
– Žinai ką, šeštadienį pasiimam žmonas ir važiuojam į pajūrį. O gal tu turi geresnį sumanymą?
– Turiu: važiuojam be jų.

Net jei tave ir suvalgė, tu turi du išėjimus.

Šeimoje vyras ir žmona turi lygias teises. Ypač žmona.

Jeigu vyras atidaro mašinos duris savo žmonai, tai reiškia: arba mašina nauja, arba žmona.

Optimizmas – tai kada neplauni indų vakare, tikėdamasis, kad rytą tai daryti norėsis labiau.

Vyras skambina žmonai:
– Čia tu, mano meile?
– Ne. Čia aš, tavo žmona.

Nukrito nuo stogo plyta ir partrenkė praeivį. Subėgo žmonės, visi piktinasi:
– Kas per tvarka. Jau ir plytos nuo stogo krenta, žmonėms nebėra kur vaikščioti...
Išėjęs vienas iš minios pasilenkė ties nukentėjusiuoju:
– Ei, ponai, bet juk jis dirba mūsų miesto merijoj. Visi:
– Kas per tvarka. Kiek tų valdininkų priviso. Jau ir plytai nebėra kur nukristi...

Kiaulės padavė moteris į teismą už garbės ir orumo įžeidimą: už lyginimą su vyrais.

Vaikinas klausia merginos:
– Ką jūs sakytumėte, jei aš pasiūščiau jums oro bučinį?
– Kad tokio tinginio dar nemačiau.

Viena draugė pasakoja kitai:
– Siaubas, vakar pirmą kartą gyvenime kartu su vyru važiavau į žvejybą ir mes labai susipykom.
– O kas atsitiko?
– Iš pradžių aš labai garsiai kalbėjau ir išbaidžiau visą žuvį, po to ne taip moviau slieką, vėliau blogai užmetinėjau, o pabaiga buvo visai liūdna: aš prigaudžiau daugiau žuvies negu jis.

Zoologijos fakultete vyksta egzaminas. Dėstytojas ištraukia iš kišenės paukščio koją ir rodo studentui.
– Na, atspėkite, kokio paukščio čia koja.
– Nežinau.
– Jūs neišlaikėte.
Čia studentas pasigriebia įskaitų knygelę ir išbėga į koridorį.
– Palaukite! Kokia Jūsų pavardė?
Studentas įkiša per duris koją ir sako:
– Atspėkite...



**PRIKLAUSOMYBĖS NUO ALKOHOLIO
IR NARKOTIKŲ GYDYMO CENTRAS**

**South California
Road to Recovery**

Nemokama konsultacija telefonu 714-798-3423

Greitoji pagalba. Skambinkite visą parą!

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

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

PROGRAMĄ SUDARO ŠIOS PASLAUGOS:

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

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

NEMOKAMA KONSULTACIJA TELEFONAIŠ:

714-798-3423 (rusakalbiamas) / **844-867-7326** (anglakalbiamas).

Greitoji pagalba. Skambinkite visą parą!

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

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

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



Life Balance Clinic
NATURAL HEALTH CENTER

Dr. Vadimas Dechtiaris, 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

Gydytojas pataria

Akupunktūra – efektyvus būdas atsikratyti priklausomybių

Alkoholizmas – rimtas negalavimas, sunki liga, dėl kurios žmogus praranda savo fizinę sveikatą ir išvaizdą. Svarbu nepalikti priklausomybės nuo alkoholio proceso likimo valiai ir visomis išgalėmis pabandyti įtikinti priklausomybę turinti asmenį laiku suteikiamo gydymo svarba ir naudą. Statistika nedžiugina: kiekvienais metais užregistruotų priklausomybės nuo alkoholio atvejų skaičius auga, o liga paliečia vis jaunesnius žmones.

Akupunktūra yra naudojama gydant daugelį ligų – tiek kaip pagrindinis, tiek kaip papildomas gydymas. Priklausomybės nuo alkoholio atveju, akupunktūra padeda atsikratyti ir paties potraukio alkoholiui ir vidaus organų pažeidimo pasekmėms.

Akupunktūros metodikos sukauptos didžiulės praktinės žinios leidžia išgydyti daugelį ligų būtent tada, kai atsiranda pirmieji ligos simptomai. Sisteminis poveikis smegenų struktūroms leidžia paleisti savireguliacijos mechanizmus. Būtent akupunktūros skatinamas vidinių organizmo rezervų suaktyvinimas padeda koreguoti medžiagų apykaitos procesus ir kūno svorį, atjaunina organizmą, padeda pasiekti unikalių ir su kitais gydymo metodais nepalyginamų rezultatų kovojant su alkoholizmu, rūkymu ir stresu.

KIEK EFEKTYVI AKUPUNKTŪRA GYDANT ALKOHOLIZMĄ?

Pagrindinis gydymasis akupunktūros poveikis alkoholizmo atveju yra pasiekiamas pašalinus likutinį lėtinį apsinuodijimą alkoholiu, normalizuojant periferinės ir centrinės nervų sistemos funkcijas ir aktyvinant atstatomąją ir adaptacinę organizmo sistemas.

Akupunktūra efektyviausiai veikia derinant ją su psichoterapija ir tik ankstyvosiose alkoholizmo stadijose, kol dar nėra fizinis pokyčių

paciento vidaus organuose. Gydytojas turi psichologiškai paruošti pacientą akupunktūros seansui, ypač, pačiam pirmajam. Svarbu nepamiršti, kad alkoholišką labai sunku priversti gydytis.

Dėl gydymo akupunktūra normalizuojasi neuromediatorių (neurotransmiterų) mainai tam tikruose smegenų centruose ir dėl to sumažėja potraukis alkoholiui, pagerėja nuotaika ir bendra žmogaus savijauta, normalizuojasi kraujospūdis ir lytinė funkcija, padidėja darbingumas ir fizinis komfortas.

Nuo alkoholizmo kenčiančiam pacientui nebereikia alkoholiu stimuluoti savo nervų sistemos, nes jam suintensyvėja natūrali endorfinų gamyba, tad alkoholis tampa neberekalingas. Tokiu būdu patikimai pašalinamas potraukis alkoholiui, išgydomas alkoholizmas ir pagerėja sveikatos būklė ir bendra savijauta.

Pats svarbiausias akupunktūros rezultatas gydant alkoholizmą – tai būseną, kai blaivumas nėra našta, o tikras ir nuoširdus komfortas. Kitaip tariant, žmogui patinka būti blaiviam; blaivybė tampa trokštama būseną!

Akupunktūra yra efektyvi tik tada, kai žmogus pats tvirtai nori atsikratyti savo žalingu įpročiu. Šis metodas padeda alkoholio potraukio kamuojamam žmogui jaustis fiziškai energingam, kupinam jėgų ir pagerina jo nuotaiką.

KAIP TAI VEIKIA?

Akupunktūra skiriama po paciento apžiūros, jei nėra jokių kontraindikacijų (dekompensacijos, sunkių odos ligų, psichikos nepakankamumo). Metodo esmė – plonyčių sterilių metalinių adatėlių pagalba yra stimuliuojami taip vadinamieji biologiškai aktyvūs taškai



(BAP) ant kūno, galūnių ir ausų. Yra žinoma, kad žmogaus kūne yra daug jautrių taškų, kuriuos tinkamai paveikus, galima pagerinti kraujo tekėjimą ir sutvarkyti vidinius organizmo procesus. Labai dažnai pacientai po sesijos atsipalaiduoja ir net užmiega. Šia būseną patartina prasmingai panaudoti hipnotiniam poveikiui, įteigiant pacientui nenorą alkoholiui, padedančiam pašalinti potraukį svaigalams. Tuo pat metu atliekamas programavimas giliam visavertiškam miegui, gyvybingumui, energingumui, darbingumui, sveikam gyvenimo būdai be alkoholio.

Dėka tiesioginio poveikio pagrindinėms organizmo sistemoms – smegenims, kraujagyslių ir endokrininėms sistemoms – šiuolaikinė akupunktūra yra pripažinta veiksmingu metodu gydant ne tik alkoholizmą, bet ir įvairiausias kitas ligas. Akupunktūra gali pagrįstai didžiuoti puikiais rezultatais, padedant atsikratyti priklausomybės nuo alkoholio ir pagerinant pacientų gyvenimo kokybę, kas leidžia pasiekti ilgalaikę, gerai kontroliuojamą, remisiją sergant alkoholizmu. ■

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

PATIKIMOS TELEFONIJS PASLAUGOS

KLAUSAU.COM

SKAMBINKITE Į LIETUVĄ

SVARBUS PRANEŠIMAS IŠ KLAUSAU.

SIEKIANT UŽTIKRINTI JŪSŲ ASMENINIŲ DUOMENŲ SAUGUMĄ, KLAUSAU VIETOJE JŪSŲ ASMENINIO NUMERIO REKOMENDUOJA NAUDOTI TIESIOGINIO SUSISIEKIMO (CALLBACK) NUMERĮ 1-888-383-8974. SURINKŪS ŠĮ NUMERĮ, SISTEMA JUMS PATI PERSKAMBINS PER 45 SEKUNDES IR SUJUNGS SU ABONENTU, KURIAM SKAMBINATE. NUO LAPKRIČIO 1 DIENOS NUMERIAI TIESIOGINIAM SKAMBINIMUI YRA UŽBLOKUOTI. VISAME PASAULYJE VYKSTANT KIBERNETINĖMS ATAKOMS, MES SIEKIAME APSAUGOTI JŪSŲ KONFIDENCIALUMĄ. DĖKOJAME JUMS UŽ SUPRATINGUMĄ IR LINKIME MALONAUS IR SAUGAUS BENDRAVIMO SU JŪSŲ ARTIMAISIAIS!

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

IZRAELIS **2[¢]**
4[¢] CELL

UKRAINA **20[¢]**
38[¢] 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

**TELEFONU 888-383-8974,
ARBA 312-535-7171**

O SISTEMA JUMS AUTOMATIŠKAI PERSKAMBINS (PER MAŽIAU NEI 45 SEKUNDES) IR 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

DĖMESIO!

PASIŪLYMAS TRANSPORTO KOMPANIJOMS!

KROVINIŲ
PERVEŽIMO
DISPEČERIAI
NUOTOLINIU BŪDU
NUO \$10/VAL.



- ✓ Krovinį lydinių dokumentų tvarkymas
- ✓ Optimalaus maršruto ir krovinio pervežimo būdo parinkimas
- ✓ Optimalios transporto priemonės parinkimas
- ✓ Krovinių kainos apskaičiavimas
- ✓ Užsakovo reikalavimus atitinkančių krovinių paieška
- ✓ Informacijos apie krovinį suvedimas į kompanijos sistemą
- ✓ Darbas su specializuotomis kompiuterinėmis programomis

- ✓ Krovinio kelionės stebėjimas realiu laiku ir informacijos užsakovui perdavimas
- ✓ Pakrovimo ir iškrovimo procesų stebėjimas, brokerių informavimas
- ✓ Informacinė pagalba ir konsultacijos vairuotojams maršruto metu
- ✓ Esan poreikiui – maršruto koregavimas
- ✓ Galutinis pareigų sąrašas sudaromas atsižvelgiant į kliento pageidavimus



* Papildomos pareigos gali turėti įtakos galutinei kainai

(312) 585-5997 **info@dispatch4u.us** **http://dispatchforyou.us/**

Apie kompaniją

• Įsikūrusi Europoje • Turi atstovybę JAV • Dispečerių suteikimas transporto kompanijoms nuo 2013-ųjų • Personalo anglų kalbos lygis – Advanced/Proficient

SIŪLO DARBA

Reikalingi darbuotojai pastoviam darbui prie banku nusavintu namu. Skambinti 708-906-3040..

Reikalingi darbininkai pastoviam darbui prie remonto ir statybų darbų. Geras atlyginimas. Skambinti arba rašyti žinutę (708) 906-3040...

Krovikui perkraustymuose. 708-275-1306

Reikalingi Truck Owner Operators/Contractors, norintys dirbti nedidelėje transporto kompanijoje, kuri rūpinasi savo darbuotojais. Dirbkite su atsakingu ir profesionaliu dispečeriu, kuris nepraleidžia pro akis nė mažiausios detalės ir užtikrina geriausią \$/mylių santykį. Dirbame su dry vans, reefers, hazmat, tanker, TSA, TWIC. \$4.5-\$5/mile avg all miles. \$10000-\$14000 savaitės gross. %10 dispatch, %7.5 self-dispatch galimybė tinkamam

asmeniui. \$1000-\$3000 sutarties pasirašymo bonusas. Specializuojamės Hazmat ir Tanker krovinių pervežimuose. Solo ir komandos. Tiesioginiai pervedimai kiekvieną penktadienį. Priedai už saugų vairavimą. Galimybė nuomotis treilerius. Kuro kortelės. Susidomėjote? Rašykite aucinc1@gmail.com arba SMS tel. 847-630-3524.

AEC Parcel Service Inc reikalingas siuntinių pickup vairuotojas darbui pilnu etatu. Anglų kalba ir dokumentai būtini, rusų, ukrainiečių ir lenkų kalba - privalumas. Tel. 773-656-5558

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

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

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

NEKILNOJAMASIS TURTAS

**PRE-FORECLOSURE,
SHORT-SALE,
BANK OWNED
NUOMA**

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



KEŠTAS 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



Kelioniniai sveikatos draudimai iš Lietuvos

**SVEIKATOS,
GYVYBĖS
DRAUDIMAI**



www.healthonerus.com



AAA
**Independent
Insurance Agent**

**AUTOMOBILIŲ,
NAMŲ IR VERSLO
DRAUDIMAI**



**NESKUBĖK MOKĖTI
DRAUDIMO
PASKAMBINK!**



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

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

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

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

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

IEŠKO DARBO

Ieškau darbo senelių priežiūroje, galiu dirbti savaitgaliais. Tel. 630-854-1166

PAMOKOS

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

PASLAUGOS

Pastoviam darbui reikalingi elektrikai. Tel. 847-341-4559

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

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

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

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

PARDUODAMAS VERSLAS

Parduodama kirpykla. New Lenox. Veikianti jau 7 metus. Dėl daugiau informacijos siųskite žinutę 773-983-7765

PERKU / PARDUODU

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

NUOMA

Išnuomuoju kambarį vyriškiui, Plainfield/Joliet riba, ties Rt30, 4 min. iki greitkelio I-55. Text: 708-860-5559

Orland Parke išnuomojamas kambarys. Tel. 708-645-6556

Oak Lawn. Išnuomuoju kambarį nuosavame name su atskiru įėjimu vyrui be žalingų įpročių. Visi patogumai. Tel. 630-670-8336.

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

DUMPSTER RENTAL
Residential and Commercial

A CITY SUBURBAN

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



Išsinuomokite 2 ne savaitgalio paras, 3-ią gaukite nemokamai! Nuomojami nuostabūs atostogų namai Union Pier, Michigan. Namas su šildomu vidaus baseinu ir privačiais teniso kortais, pora blokų nuo privataus Mičigano ežero pliažo. 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 pažaiskti biliardą ar pasikaitinti pirtyje. 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, Rugpjūčio 10-19 ir 24-30. Rezervacija tel. 630-202-6867

Nuomojami erdvūs atostogų namai Union Pier, Mičigane. Namas su šildomu vidaus baseinu, netoli Mičigano ežero paplūdimio. Aktyvaus poilsio mėgėjams yra privatūs teniso kortai. Patogu 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

CLARENDON HILLS

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

Profesionali kirpėja VILMA

- Kirpimai
- Dažymai
- Cheminiai sušukavimai
- Proginės šukuosenos
- ILGALAIKIS PLAUKŲ PRISOTINIMAS KEROTINAIŠ

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



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

LISLE. Four lakes komplekse

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

MARQUETTE PARK

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

NAPERVILLE

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

WESTMONT

Westmont. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas trečiame aukšte. Papildomai mokate tik už elektrą. \$1095. Skambinti Regina, (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 spintelės, granitiniai stalviršiai, laminato grindys visame bute. Atnaujintos vonios. Centrinis AC. Prašoma kaina \$1400 skambinti 773-983-4461

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

WOODRIDGE

Woodrige. 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 TURTAS

ADDISON

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

BOLINGBROOK

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

CHICAGO RIDGE

Chicago Ridge. Paruodamas 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 mokesčių. Kaina \$79,900. Skambinti Regina, REM, tel. 773-983-4461

CRYSTAL LAKE

PARUODAMAS 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“

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

DARIEN

Darien. Paruodamas 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 mokesčių. Prašoma kaina \$174,000. Skambinti Regina, tel. 773-983-4461

Tinley Park. Paruodamas 4 miegamųjų, 3 vonių erdvus

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 linojaus valstijos aukštesniojo mokslo departamento



Greitas patikimas servisas

ŠILDYMAS / ŠALDYMAS

Instaliavimas,
Servisas,
Remontas

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



BUHALTERINĖS PASLAUGOS IR KONSULTACIJOS:

- MOKESČIŲ APSKAIČIAVIMAS: metinai ir ketvirtiniai mokesčiai (W-2, 1099), kompanijoms ir asmeniniai
- MOKESČIŲ APSKAIČIAVIMAS TROKŲ KOMPANIJOMS:
 - Ifta,
 - 2290 formos failinimas,
 - KY/NY/NM Leidimai,
 - IRP Numerių registracija ir atnaujinimas,
 - Kompanijų atidarymas/ uždarymas,
 - Tax ID, DOT/MC

(630) 400-2848 Call/Text

Nekilnojamo Turto Paieska

Pirkimai,
Pardavimai,
Nuoma



USA Realty Group

Geros Pardavimo
ir Pirkimo Salygos

24/7

DAIVA JUKNIENE
630-400-2848 Call/text

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

DOWNERS GROVE

Downers Grove. Paruodamas 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

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

ROMEUVILLE. Paruodamas 2 miegamųjų, 2 vonių, su vienos mašinos garažu, townhousas per vieną aukštą. Townhousas turi aukštas lubas, laminato grindis, lauke yra dekas. Viduje yra skalbykla, džiovyklė. Į asociaciją įeina clubhouse ir baseinas. Tik \$35 į mėnesį asociacijos mokesčiai. Prašoma kaina \$144,900. Skambinti Reginai 773-983-4461 REM

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

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

HILLSIDE

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

LA GRANGE

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

LEMONT

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

LYONS

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

PLAINFIELD

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

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

WILLOWBROOK

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

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

WOODRIDGE

Woodridge. Paruodamas 1 miegamojo, 1 vonios erdvus 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

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



REIKALINGI TRUCK OWNER OPERATORS/CONTRACTORS,

norintys dirbti nedidelėje transporto kompanijoje, kuri rūpinasi savo darbuotojais. Dirbkite su atsakingu ir profesionaliu dispečeriu, kuris nepraleidžia pro akis nė mažiausios detalės ir užtikrina geriausią \$/mylių santykį. Dirbame su dry vans, reefers, hazmat, tanker, TSA, TWIC.

Susidomėjote? Rašykite

aucinc1@gmail.com

arba SMS tel. **847-630-3524**

- ✓ \$4.5-\$5/mile avg all miles.
- ✓ \$10000-\$14000 savaitės gross.
- ✓ %10 dispatch, %7.5 self-dispatch galimybė tinkamam asmeniui.
- ✓ \$1000-\$3000 sutarties pasirašymo bonusas.
- ✓ Specializuojamės Hazmat ir Tanker krovinių pervežimuose.
- ✓ Solo ir komandos.
- ✓ Tiesioginiai pervedimai kiekvieną penktadienį.
- ✓ Priedai už saugų vairavimą.
- ✓ Galimybė nuomotis treilerius.

95th

PRODUCE MARKET

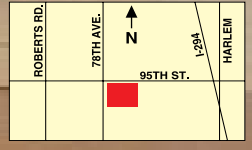
WE ACCEPT:    

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

95th PRODUCE MARKET

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

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




Sale Dates: March 23rd Thru March 29th, 2022



California
Navel Oranges
99¢ Lb.



Green Giant
Yukon Gold Potatoes
\$2.99 5 Lbs.



Fresh Seedless
Cucumbers
2/\$1.50

Tomatoes
on Vine
99¢ Lb.



Fresh
Eggplant
79¢ Lb.



Fresh
Bunched Spinach
2/\$1.50



Butterball
Honey
Roasted
Turkey Breast
\$2.79 1/2 Lb.



Provolone
Cheese
\$1.79 1/2 Lb.



Tilapia
Fillets
\$3.49 Lb.



Fresh
Lamb Shoulder
\$5.99 Lb.



Fresh
Chicken Leg Quarters
59¢ Lb.



Violi
Extra
Virgin
Olive Oil
\$3.79 1 Liter



Orlando
Mild or Hot
Giardiniera
\$2.99 16 Oz.



Dora 3
Croissants
2/\$5 300 Gr.



Lowell
Assorted
Flavors
Syrups
\$3.99 1Ltr.



Sultan
Hummos
Tahini
\$1.19 14 Oz.



LIMIT 2 PLEASE

Dean's
2%
Milk
\$3.99 Gallon



Dean's
Sour Cream
\$2.49 16 Oz.



Ludwig
Dairy
Ekstra
Unsalted
Butter
\$1.99 200 Gr.



Fage
Total
Yogurt
5/\$5 150 Gr.



Fillo Factory
#4 Thin
Fillo Dough
\$2.79 16 Oz.