

№ 11 (191)
Травень 24, 2024

Phone (267) 971-5765

Fax (267) 684-6338



У

КРАЇНСЬКИЙ ВІСНИК

newspaperbusinessandmarket@gmail.com

DNIPRO INC.
1916 Welsh Rd. Unit 3
Philadelphia, PA 19115

215-969-4985 215-728-6040

- Посилки в Україну і країни СНД - морем і авіа 11-я посилка безкоштовно
- Безкоштовно забираємо посилки з дому
- Грошові перекази в усі країни СНД - від \$ 4.50
- Пересилання автомобілів і комерційних вантажів
- Телефонні картки, електронні словники, сувеніри
- Авіа посилки в Україну до 7 днів
- Великий вибір CD

WHEN SELLING YOUR HOME, ONLY ONE RESULT MATTERS...

SOLD **kw**
KELLERWILLIAMS

Call Ed Allahand to get outstanding professional service for both sellers and buyers throughout Lower Bucks County.

When results count, count on Ed Allahand.



edallahand@comcast.net

584 Middletown Blvd, Suite A50
Langhorne, PA 19047

Gift Certificate

This certificate entitles bearer a credit in the amount of
FIVE HUNDRED DOLLARS \$500.00

at settlement towards any one of the following services:

Home Inspection Home Warranty **kw**

Closing Cost Moving Expenses KELLERWILLIAMS

Not redeemable for cash.

Redemption value not to exceed \$500.00. Certain rules may apply.

ED ALLAHAND
215-356-2744
215-757-6100

FREE MARKET EVALUATION - FREE BUYER REPRESENTATION

РЕМОНТ КОМП'ЮТЕРІВ: Desktop, Laptop і Серверів

Дизайн, установка і конфігурація
office and home network



- ☞ Безкоштовна діагностика
- ☞ Збірка комп'ютерів на замовлення
- ☞ Видалення вірусів
- ☞ Відновлення даних

267-971-5807



YOULIST REALTY

- ▼ Унікальная возможность покупки distressed real estate.
- ▼ \$30%-40% ниже рыночной цены.
- ▼ Объекты недвижимости эксклюзивны и их нет на открытом рынке.

(215)447-8725

Email: sales@easyhomesfinder.com

Web: www.easyhomesfinder.com

LAW OFFICE OF KATS, JAMISON & ASSOCIATES

Американский
адвокат

Марина
КАЦ



Говорит
по-русски

- Автоаварии
- Травмы (бытовые и производственные)
- Корпорации
- Уголовные дела
- Оформление развода
- Иммиграционное законодательство
- Приобретение или продажа недвижимости
- SSI (Supplemental Security Income)
Для поставших в автоавариях или в других несчастных случаях

Практика в штатах
Пенсильвания,
Нью-Йорк, Нью-Джерси
и Вашингтон DC.

ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО

1 Bustleton Pike, Feasterville

215-396-9001
1-800-LAW-1917



Адрес офиса:
Levy Law, LLC
1515 Market Street,
Suite 950
Philadelphia,
PA 19102

ATTENTION: LEVY LAW LLC is
pleased to announce that
we have relocated to suite 950!

bartlevyesq@gmail.com

Tel.: (267) 687-8000
Fax: (215) 392-3357

LEVY LAW — адвокат,
который предоставит вам
качественные услуги по жилищным,
земельным, наследственным делам.
А также предоставит юридическую
помощь по гражданским, семейным,
уголовным делам.

LEVY LAW — адвокат,
КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ
ОТВОЕВАТЬ ЖЕЛАННУЮ ПОБЕДУ

Transition Consulting



CALL TODAY!

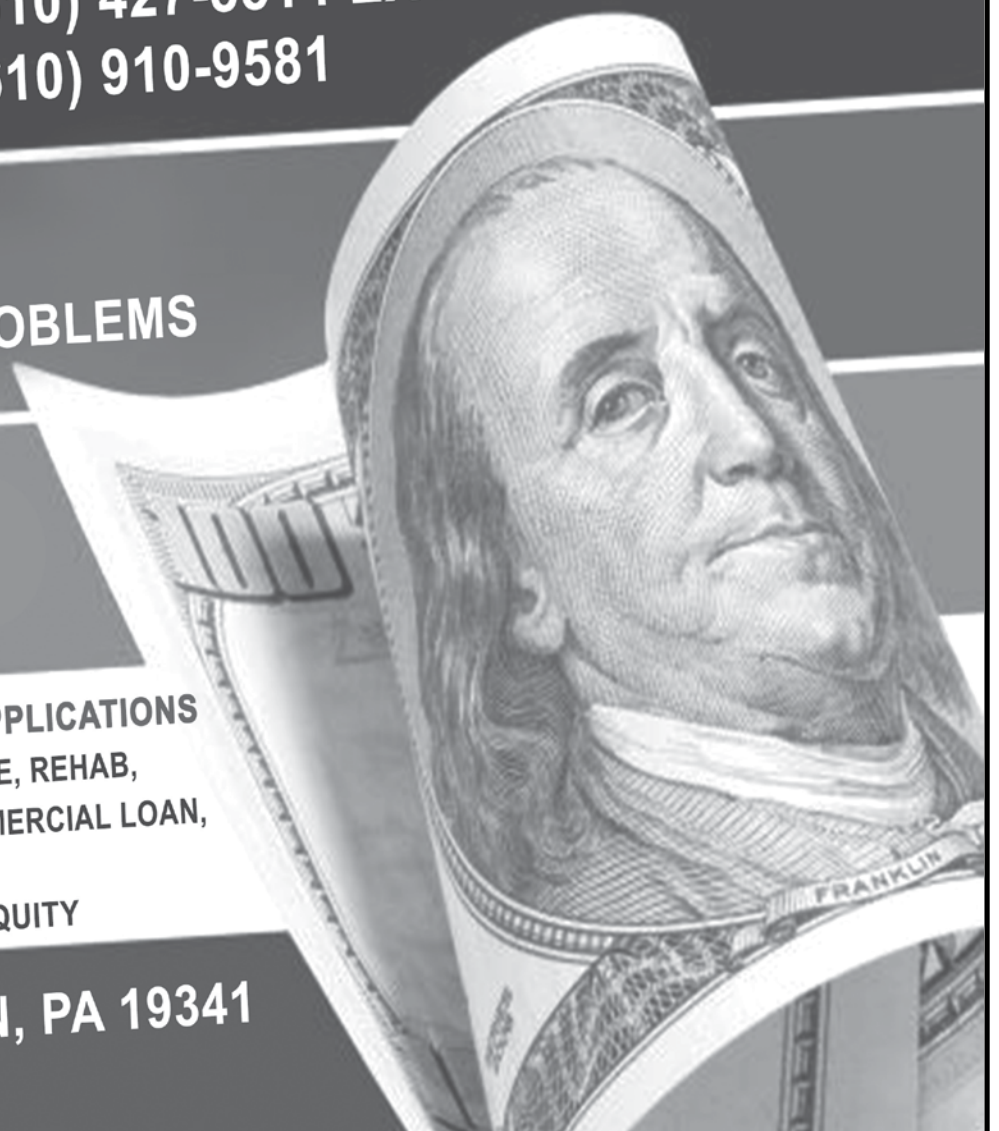
(610) 427-8514 EXT. 101
(610) 910-9581

FINANCING AND LENDING
WE CAN SOLVE YOUR FUNDING PROBLEMS

IF YOU NEED FUNDING FOR ANY TYPE
OF REAL ESTATE INVESTMENT,
WE CAN MAKE THAT HAPPEN

WE ASSIST IN CARES ACT SBA 7(A) RELIEF LOAN APPLICATIONS
LONG- OR SHORT-TERM FINANCING. PURCHASE, REFINANCE, REHAB,
BRIDGE, CONSTRUCTION, MULTI FAMILY, APARTMENT COMMERCIAL LOAN,
LOANS FOR RENTAL PROPERTIES, AND DEVELOPMENT.
• RESIDENTIAL & COMMERCIAL • DEBT OR EQUITY

64 E UWCHLAN AVE #480 EXTON, PA 19341



Classified



Marina Klimkina

RE/MAX ELITE

267-253-0052 Cell
marinaklim32@gmail.com

BUSINESS FOR SALE!!!
Perfume & Flower shop
with 20 years customers.
Located on a very busy plaza
in the heart of Northeast.

Please contact
the listing agent today!!



У АГЕНТСТВО EXPERT HOME CARE, INC.
ПОТРЕБУЄМО:
ПРАЦІВНИКІВ ПО ДОГЛЯДУ
ЗА ЛІТНІМИ ЛЮДЬМИ;
МЕДСЕСТЕР RN; THERAPISTS PT
PENNSYLVANIA LICENSE IS REQUIRED.
ПРЕКРАШНІ УМОВИ ПРАЦІ.

ТЕЛЕФОН: 215-364-0340 SEND RESUME TO:
HELP@EXPERTCARES.COM

◆◆◆



◆ ПЕРЕВЕЗЕМО БУДИНОК, КВАРТИРУ,
БІЗНЕС
◆ ПАСАЖИРСЬКІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ
В АЕРОПОРТИ (пенсіонерам знижки)
◆ ЧИСТИМО килими, килими.
Є рекомендації та страховка.
(215) 669-1386

◆◆◆

Let's Move

ПЕРЕВЕЗЕМО ВАШ БУДИНОК, КВАРТИРУ, ОФІС В БУДЬ-ЯКЕ МІСЦЕ США

Монтаж та демонтаж меблів *Ліцензія. Страховка*

Senior Discounts

Вивозимо будь-який мотлох

Едік 215-824-7197, 267-991-0244, 267-836-2445

◆◆◆



ДОПОМОЖУ ВИРІШИТИ ПРОБЛЕМИ У ВАШОМУ ДОМІ
ПОЛАГОДЖУ ТА ВСЕ ВІДРЕМОНТУЮ
(електрика, сантехніка, збірка/розбірка меблів
і багато іншого).

Дзвоніть за телефоном 267-401-7187

◆◆◆

**ЗДАЄТЬСЯ В РЕНТ ОДНОКІМНАТНА КВАРТИРА
В ДУПЛЕКСІ.**

Паркетна підлога, центральний кондиціонер, близько до транспорту.
У вартість ренту входять усі комунальні послуги.

Тел. 215-601-9520

◆◆◆

ALEX&SON

**ВСІ ВИДИ РЕМОНТНО-
БУДІВЕЛЬНИХ РОБІТ**

- ✓ Електрика, сантехніка, вікна, двері, підлога.
 - ✓ Переобладнання ванни, кухонь, бейсментів.
 - ✓ Усунення проблем каналізації.
 - ✓ Ремонт та заміна heaters та бойлерів
- Гарантія та доступні ціни.

267-596-4829 Алекс



◆◆◆



У ВЕЛИКУ ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙНУ
КОМПАНІЮ **NIKSEN**

що працює у 15 штатах

Потребуємо

ПРАЦІВНИКІВ TOWERS CLIMBING

для роботи на вежах мобільного зв'язку.

З досвідом роботи і без.

Стабільна і висока оплата праці.

Також запрошуємо до співпраці
SUBCONTRACTORS на вигідних умовах.

ЧЕКАЄМО НА ВАС. ТЕЛЕФОНУЙТЕ: 732-642-3300

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

267-800-6976 Alex

- холодильники
- стиральные
и сушильные машины
- электрические
и газовые плиты
- посудомоечные
машины



◆◆◆

Petra's Auto
Service

7329 Oxford Avenue
Philadelphia, PA 19111

(215) 745-0464

COMPLETE REPAIRS
DOMESTIC & IMPORTED
**WE SELL NEW & USED TIRES
FOR LOW PRICES**

**AIR CONDITIONING, BRAKES,
TIRES, F-R SUSPENSIONS,
ELECTRIC INSPECTION**



◆◆◆

**З 1-ГО ТРАВНЯ ЗДАЄТЬСЯ ОДНОКІМНАТНА
КВАРТИРА В ДУПЛЕКСІ**

в районі Tomlinson Rd. i Jeanes St. Zip code 19116.

Все у відмінному стані. Ціна за домовленістю.

ТЕЛЕФОН: 215-601-9520

НОВИНИ УКРАЇНИ

УКРАЇНА ТА ЄС ПІДПИСАЛИ РАМКОВУ УГОДУ ДЛЯ ФІНАНСУВАННЯ В МЕЖАХ ПРОГРАМИ UKRAINE FACILITY

Перший віце-прем'єр-міністр – міністр економіки України Юлія Свириденко та комісар ЄС з питань Європейської політики сусідства та переговорів з розширення Олівер Варгей 22-го травня, підписали Рамкову угоду щодо фінансування з боку Європейського Союзу в межах реалізації Ukraine Facility.

Про це повідомляє пресслужба Міністерства економіки України.

"Угода визначає практичні параметри фінансової підтримки в рамках Ukraine Facility – це інструкція, за якою здійснюватиметься координація, моніторинг, звітування та багато іншого. Здебільшого вона відображає процедури, які будуть спрямовані на ефективне, прозоре та підзвітне використання фінансових ресурсів, що є необхідною умовою для подальшої європейської інтеграції", – зазначила Свириденко.

Відповідно до Угоди Україна зобов'язується забезпечити високий рівень прозорості та контролю у використанні коштів, наданих Європейським Союзом та захист його фінансових інтересів. Це включає запровадження системи управління та контролю, регулярне звітування, дотримання санкційних вимог ЄС, боротьбу з корупцією.

Угода також передбачає тісну взаємодію між органами державної влади України та інституціями ЄС, що також сприятиме європейській інтеграції. Для цього Україна буде активно співпрацювати з Європейською комісією, Європейським бюро боротьби з шахрайством (OLAF) та Європейським судом аудиторів. Зокрема, залучені органи здійснюватимуть обмін інформацією про використання коштів, координуватимуть свої дії щодо впровадження фінансових ініціатив, проводитимуть спільні аудити та перевірки, а також розроблятимуть і впроваджуватимуть заходи для запобігання корупції та шахрайству.

Національний координатор, а саме Міністерство економіки, стане ключовим органом взаємодії з Європейською комісією та забезпечуватиме ефективне управління та моніторинг використання коштів, наданих Європейським Союзом. Зокрема, Національний координатор відповідатиме за підготовку та подання звітів, а також перевірку виконання кроків Плану України, прийнятого для Ukraine Facility.

Угода також передбачає створення Аудиторської ради, до складу ради увійдуть професійні аудиторів, експерти з фінансового контролю, а також антикорупційні експерти. Рада забезпечуватиме ефективний аудит і моніторинг та співпрацюватиме з іншими наглядовими та антикорупційними органами для забезпечення комплексного підходу до контролю за використанням коштів.

Програма Ukraine Facility передбачає виділення Україні Євросоюзом 50 млрд євро на чотири роки. На початку тижня Кабмін схвалив план для програми Ukraine Facility. План містить структурні реформи, зокрема в держуправлінні, енергетиці та аграрній галузі.

1-го лютого рішення про надання 50 млрд євро Україні прийняли на засіданні Євроради. Кошти надходять до України протягом чотирьох років. На основі щорічного звіту Комісії про реалізацію Механізму для України Європейська Рада щороку проводитиме дебати щодо Механізму з метою надання вказівок.

Програма Ukraine Facility Європейського Союзу передбачає надання Україні 50 млрд євро впродовж 2024-2027 років. З цієї суми 39 млрд євро будуть спрямовані до державного бюджету для посилення макрофінансової стабільності.

У рамках програми також передбачений спеціальний інвестиційний інструмент для покриття ризиків у пріоритетних секторах, обсяг якого становитиме 8 млрд євро. Фінансування в рамках цього інструменту зможуть отримати інвестори через ЄБРР, ЄІБ та інші міжнародні інституції. Очікується, що реалізація проєктів в межах цього інструменту дозволить залучити додаткові 30 млрд євро інвестицій.

РОСІЯ ВІДВОДИТЬ ДЕЯКІ ПІДРОЗДІЛИ СХІДНІШЕ ВІД ЧАСОВОГО ЯРУ

За минулу добу на цьому напрямку було зафіксовано 1270 мінометних та артобстрілів.

Речник ОСУВ "Хортиця" Назар Волошин заявив, що останнім часом російські окупанти активізувалися на напрямку Часового Яру. У коментарі він зауважив, що за допомогою успішної роботи артилерії та всіх підрозділів Сил оборони, Росія запланувала відвести підрозділи 98 повітряно-десантної дивізії в напрямку східніше Часового Яру.

За його словами, армія РФ зазнає багато втрат, а під час активних штурмових дій - до сотні. Він додав, що окупанти штурмують не тільки Часів Яр, а й околиці Іванівського та Богданівки.

Лише за минулу добу на цьому напрямку було зафіксовано 1270 мінометних та артобстрілів, порівнюючи з попередньою добою, збільшилося - 1200 минулої доби. За словами Волошина, лише на Часів Яр було зафіксовано 301 обстріл.

Речник наголосив, що на цьому напрямку відбулося три ворожих штурми. Противник вісім разів штурмував в районі Білогорівки та таку ж саму кількість разів у напрямку Бахмут - Кліщівка. Українські військові знищили 74 загарбників, ще 106 отримали поранення.

ЗЕЛЕНСЬКИЙ ОБГОВОРІВ З АЛІЄВИМ ЕНЕРГЕТИЧНУ СИТУАЦІЮ В УКРАЇНІ

Президент України Володимир Зеленський заявив, що з президентом Азербайджану Ільхамом Алієвим обговорив енергетичну ситуацію в Україні.

«У телефонній розмові з президентом Азербайджану Ільхамом Алієвим обговорили питання регіональної безпеки та двосторонньої співпраці. У нас є перспективні проєкти в енергетиці, торгівлі та інших сферах», – йдеться у повідомленні, оприлюдненому в його телеграмі.

За його словами, було доручення командам активізувати роботу з реалізації проєктів та скоординувати «майбутні спільні заходи».

«Говорив із президентом Азербайджану – про енергетичну ситуацію в нашій країні, про співпрацю між нашими державами в цьому напрямку», – розповів Зеленський про цю розмову у своєму відеозверненні.

Російські війська цієї весни неодноразово атакували об'єкти енергетичної інфраструктури в Україні. Зокрема, вночі і вранці 8-го травня, за даними Міненерго, сили РФ атакували об'єкти генерації й передачі електроенергії у шести областях – Полтавській, Кіровоградській, Запорізькій, Львівській, Івано-Франківській, Вінницькій областях. Після цього через дефіцит електроенергії компанія «Укренерго» запровадила спершу обмеження на енергопостачання для промисловості й бізнесу, згодом – відключення для побутових споживачів.

Після хвилі масованих російських атак на об'єкти української енергетичної інфраструктури Міністерство енергетики України оцінило збитки для енергосистеми в понад мільярд доларів, розповів профільний міністр Герман Галущенко.

ПОСИЛЕННЯ ПРОТИПОВІТРЯНОЇ ОБОРОНИ, БЕЗПЕКОВА УГОДА ТА САМІТ НАТО

Андрій Єрмак у межах постійного діалогу провів телефонну розмову з радником Президента США з питань національної безпеки Джейком Салліваном, передає Офіс Президента.

За даними ОП, Єрмак детально поінформував про ситуацію на фронті та наголосив на важливості посилення нашої протиповітряної оборони сучасними західними системами. Під час розмови керівник Офісу Глави держави розповів про підготовку України до першого Глобального саміту миру та важливість участі в ньому країн з усіх континентів. Також сторони обговорили саміт НАТО у Вашингтоні. Окремо приділили увагу угоді про гарантії безпеки між Україною та США, робота над якою наближається до завершення.

Крім того, Єрмак подякував Джейку Саллівану, Президенту США Джоозефу Байдену, обом палатам і партіям Конгресу та всьому американському народові за підтримку України в боротьбі з повномасштабною російською агресією, а також за оборонний пакет, який уже працює на полі бою.

НОВИНИ ЗІ СВІТУ

РОСІЯ ГОТУЄТЬСЯ ЗРУШИТИ КОРДОН ІЗ ЛИТВОЮ ТА ФІНЛЯНДІЄЮ В БАЛТІЙСЬКОМУ МОРІ

Російська влада збирається оголосити внутрішніми морськими водами РФ частину акваторії на сході Фінської затоки, а також біля Балтійська і Зеленоградська Калінінградської області.

Про це пише The Moscow Times із посиланням на проект постанови уряду. У документі зазначено, що встановлені 1985 року географічні координати "не повною мірою відповідають сучасній географічній обстановці".

На фінському кордоні росіяни хочуть скоригувати координати в зоні островів Йяхі, Соммерс, Голланд, Родшер, Малий Тютерс, Вігрунд, а також біля північного вхідного мису річки Нарва. А на литовському кордоні - у зоні Куршської коси, районах мису Таран, мису на південь від мису Таран і Балтійської коси.

Після цього РФ має намір змінити проходження морського кордону. Журналісти зазначають, що цю постанову винесли на обговорення майже одночасно з початком навчань із тактичною ядерною зброєю.

Нагадаємо, на початку місяця Путін доручив російському Генеральному штабу провести навчання із застосування нестратегічної ядерної зброї. У Кремлі назвали це реакцією "на поведінку західних країн".

Сьогодні стартував перший етап цих навчань. Російське міністерство оборони заявило, що їхні ракетні з'єднання тренуються споряджати ракети і потайки пересуватися в позиційний район для підготовки до їх застосування.



МОЛДОВА ТА ЄС ПІДПИСАЛИ БЕЗПЕКОВУ УГОДУ

Молдова стала першою країною, яка підписала угоду про партнерство з



Європейським союзом у сфері безпеки і оборони, написав 21-го травня у мережі X голова зовнішньополітичного відомства ЄС Жозеп Боррель.

Він зазначив, що це партнерство підвищить стійкість Молдови.

«Воно (партнерство) дозволить спільно протистояти спільним викликам у сфері безпеки, зробити нашу взаємодію більш ефективною та дослідити нові сфери співробітництва», – написав Боррель.

Україна також готується до укладення безпекової угоди з ЄС. Раніше послы 27-ми країн Європейського союзу узгодили гарантії безпеки для України.

В документі вказано, що країни Євросоюзу зобов'язуються гарантувати довгострокову безпеку України через надання військової, громадянської, гуманітарної, фінансової, торгової та економічної допомоги. Зокрема, сюди входить розміщення українських біженців та допомога у відновленні України після війни.

КИТАЙ ГОТУЄ ЗБРОЮ ДЛЯ РОСІЇ - МІНОБОРОНИ БРИТАНІЇ

Летальна допомога вже зараз надходить або буде надходити з Китаю в Росію,



зазначив Грант Шаппс.

В американської та британської розвідок є докази того, що Китай готується до надання летальної допомоги Росії. Таку заяву зробив міністр оборони Великобританії Грант Шаппс 22-го травня.

"Летальна допомога зараз надходить або буде надходити з Китаю в Росію та (потім на фронті) в Україну, я вважаю, що це важлива подія", – сказав він.

При цьому Шаппс не надав якихось доказів на підтримку свого твердження.

"Ми маємо бути стурбовані цим, тому що в перші дні цієї війни Китай хотів би представити себе як стримувальний вплив на Володимира Путіна", – додав він.

Нагадаємо, державний секретар США Ентоні Блінкен назвав Китай основним постачальником для ОПК Росії. За його словами, зусилля Пекіна підживлюють найбільшу загрозу європейській безпеці з часів закінчення холодної війни.

Раніше агентство Bloomberg повідомило, що Китай посилив свою підтримку Росії. Стверджувалось, що Пекін забезпечує Москву супутниковими знімками для військових цілей, а також мікроелектронікою, верстатами для танків, оптикою і паливом для ракет.

Пізніше у Пекіні цю інформацію заперечили, але США підготували санкції проти китайських компаній, які підозрюються у допомозі Росії у війні проти України.

ВИЗНАННЯ ПАЛЕСТИНИ: З'ЯВИЛАСЬ РЕАЦІЯ ІЗРАЇЛЮ

Такий крок може завадити зусиллям із забезпечення припинення вогню і поверненню



заручників з сектора Гази, вважають у МЗС Ізраїлю.

Ізраїль відкликав своїх послів з Ірландії та Норвегії у відповідь на їхнє рішення визнати Палестинську державу. Про це написав міністр закордонних справ Ізраїлю Ісраель Кац у мережі X 22-го травня.

За його словами, такий крок двох європейських країн "винагородить джихадистів із ХАМАСу та Ірану".

"Ірландсько-норвезька дурість нас не зупиняє: ми сповнені рішучості досягти наших цілей: відновити безпеку наших громадян, ліквідувати ХАМАС та повернути заручників додому. Немає справедливіших причин, ніж ці", – написав Кац.

На його думку, такий крок може завадити зусиллям із забезпечення припинення вогню і поверненню заручників з сектора Гази.

Ізраїль Кац також пригрозив відкликати посла в Іспанії, якщо вона ухвалить рішення про визнання державності Палестини.

ПОЛІТИКА

МАСКАРАД ПУТІНА. ЩО ВІН ПРИВОЗИВ ДО КИТАЮ
І ЯКИХ УГОД ХОЧЕ «ПО УКРАЇНЕ»

Дводенний державний візит російського лідера до Китаю 16–17 травня показав, чим РФ намагається бути корисною для Китаю та що російське керівництво за це хоче.

Імператорський прийом, топінамбури і острів Хейсяцзи-Дао

Візит Владіміра Путіна до Піднебесної відбувся після серії інтенсивних переговорів Китаю зі США та європейського турне китайського лідера. На шляху з Угорщини до Пекіна Сі Цзіньпін не став зупинятись у Москві, де після інаугурації Путін оновлював свою вертикаль влади. Натомість Сі запросив Путіна до Китаю.

Протокол візиту мав би максимально сподобатися російському правителю. Були офіційні й неформальні зустрічі в Пекіні із Сі Цзіньпіном, прем'єром державної ради Лі Цяном, заступником голови Китаю Хань Чженом, участь у міжрегіональному китайсько-російському форумі в Харбіні, спілкування з пресою, студентами, покладання квітів і запалювання свічок у православному храмі.

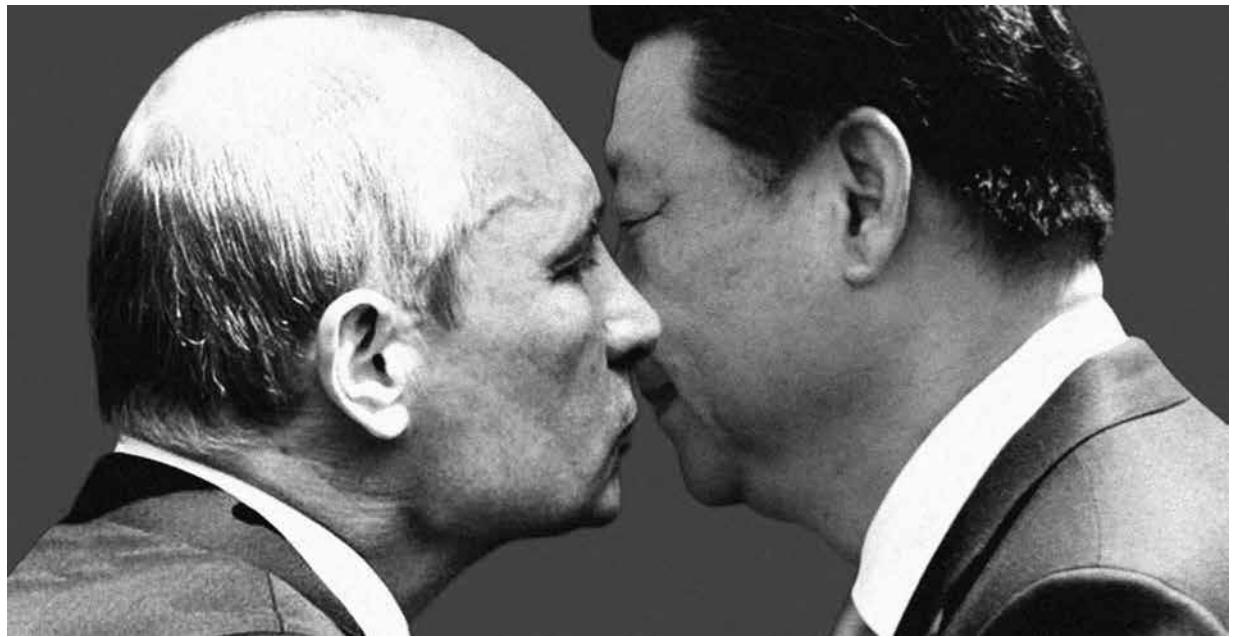
Можна було б сказати, що Путіна в Китаї зустрічали по-особливому. Але ні, таку саму за насиченістю й масштабом програму на особисте запрошення Сі Цзіньпіна мав минулого грудня перепризначений цього травня російський прем'єр Міхаїл Мішустін. Візит Путіна був навіть скромнішим. Якщо Мішустін приїздив на чолі з величезною делегацією урядовців, керівників державних корпорацій, бізнесменів і регіональних лідерів, то Путін привіз показати в Китаї старого й нового міністрів оборони РФ.

Офіційний результат — перелік підписаних документів — не вражає. Крім спільної декларації зі звичними словами про безмежну дружбу, яка йде першим номером, другим іде угода про транскордонну заповідну зону «великих кішок», третім — протокол щодо фітосанітарного контролю над постачанням топінамбура. Загалом у списку 12 документів, із яких геополітичну вагу має хіба що документ за номером 5 — «Єдина концепція розвитку острова Великий Уссурійський (Хейсяцзи-Дао)». За радянських часів на цьому спірному з Китаєм острові на Амурі біля Хабаровська була дачна зона жителів міста. Путін 2008 року поступився половиною острова Китаю. Але питання не було закрито, й ось тепер Пекін домігся спільного володіння всім островом.

Дари Путіна

Напередодні візиту до Китаю російський лідер збирав на наради керівників військових округів і адміністраторів оборонно-промислового комплексу. Мета — пояснити причини зміни міністра оборони. Сенс пояснення, як його можна було почути з відкритої для преси частини нарад, — раціонально розпорядитися надвисокими видатками на оборону та безпеку. Путін сказав, що ці видатки в РФ становлять 8,7% ВВП, і вони співставні, хоч і нижчі за радянські видатки на ті ж самі цілі на 13%.

Але ж та магічна цифра зруйнувала колишній СРСР. Запас міцності РФ може виявитися значно нижчим. У силових структурах РФ — збройних силах, МВС, Росгвардії та ФСБ — не менш як 4 мільйони осіб, а радше значно більше. Крім того, в РФ — близько 2,5 мільйона чиновників усіх рівнів. Працюють у РФ приблизно 75 мільйонів. Тобто до 10% економічно активного населення забезпечують вертикаль путінської влади й харчуються з «комерсів» і «терпил». Ізольована економіка цього б не витримала.



До 10% ВВП і до 10% працюючого населення Путін жертвує на побудову «справедливого багатопольярного світу», що було програмою перших термінів Сі Цзіньпіна. Зараз ідеологія Китаю схиляється до нової біполярної конкуренції зі США. Відповідно основні переговорні зусилля Китаю спрямовані на Захід. Але РФ не зможе встояти з таким шаленим вилученням ресурсів і людей із економіки, якщо цієї жертви не прийме Китай і економічної опори не буде надано.

Острова Хейсяцзи-Дао замало для продовження розбудови «справедливого багатопольярного світу». У РФ є для Китаю певні технологічні напрацювання. Вони стосуються ядерних реакторів для підводних човнів, протисупутникової зброї, протиракетної оборони. Частково Путін про це згадував під час спілкування з журналістами.

РФ може запропонувати Китаю послуги «геополітичного тарану». Незадовго до переговорів у Парижі Сі Цзіньпіна з президентом Франції Еммануелем Макроном і президенткою Єврокомісії Урсулою фон дер Ляєн, на яких вирішувалася доля імпорту Китаєм «Аеробусів» і експорту китайських електромобілів до Європи, російські найманці позбавили атомну промисловість Франції доступу до уранових копалин Нігеру. Під час європейського турне Сі Москва організувала російсько-білоруські навчання нестратегічних ядерних сил, однією з цілей яких було вплинути на плани розгортання американських ракет проміжної дальності в Тихоокеанському регіоні. Безпосередньо перед візитом Путіна до Китаю РФ продемонструвала стратегію тривалого повільного воєнного тиску на західному фронті глобальної війни, який може поглинути зброю, що інакше могла б опинитися на Далекому Сході.

Немає жодних свідчень того, що Китай коли-небудь просив РФ перекладати російською для Путіна промови Сі Цзіньпіна про геополітику, виділяти ресурси й людей на «війну з НАТО в Україні», наступати на інтереси Франції в Африці й проводити в Європі навчання проти американських ракет на островах у Тихому океані. Китай все ще не любить війни й висловлює роздратування актуалізацією питань ядерної зброї. Але РФ вперто намагається принести свою агресивність у дар Китаю.

Судячи з парадного маскараду візиту Путіна до Китаю, дари російського президента приймають без захоплення. Китай допоможе режиму влади в Москві не власти. Але втягуватись через РФ у нову гарячу

світову війну, щоб Росія захопила нові території й відновила радянську велич, Китай не буде.

Чолобитна Путіна Сі Цзіньпіну

Напередодні й під час візиту Путін багато говорив про війну з Україною. Те, що він говорив, уже протягом певного часу виливалося нарративами через різні російські канали в розрахунок вплинути на США та Європу. Путін хоче, щоб домовленості стосовно зупинки російсько-української війни, парафоровані в Стамбулі навесні 2022 року й виштовхнуті на звалище історії подіями в Бучі, знову стали актуальними. Буквально він прагне, щоб російсько-українські переговори відновилися з того місця, на якому закінчилися два роки тому в турецькій столиці.

Власне парафоровані й відкинуті стамбульські угоди, за російськими уявленнями, мають стати предметом міжнародної мирної конференції «по Україні». Цілком могло бути, що трансляція такого російського бачення на китайську політику була головним предметом неформальних консультацій Путіна із Сі Цзіньпіном, які, ймовірно, й стали основним змістом комунікацій у Пекіні.

Від позиції Китаю залежить результат Саміту миру в червні у Швейцарії. Якщо бачення стамбульських угод стане спільним китайсько-російським, це означатиме поширення нарративу про позбавлення України територій і суверенітету на весь Глобальний Південь, зрештою просування цього нарративу серед країн Заходу.

Від Китаю залежать не тільки перспективи самого цього нарративу, а й час. Його в Китаю значно більше, ніж в РФ, зокрема тому що Китай вклав у геополітичне протистояння значно меншу частку своїх ресурсів, ніж Росія. Остання наближається до радянської межі стійкості економіки та суспільно-політичної системи. Заміна міністра оборони — ознака обмеженості наявних у Кремля альтернатив і часу на їх реалізацію.

Профіль нового міністра оборони РФ — такий собі російський «Микола Азаров» на лінії зв'язку з Китаєм, аналогічно тому, як український оригінал був на зв'язку з РФ. У російському варіанті теж ідеться про адміністрування ресурсів у інтересах «керівної родини», яка знову формується в Москві.

Путіна та його родину Китай, напевно, врятує. Та чи підтримуватиме він російські територіальні захоплення й позбавлення України суверенітету, залежить від того, наскільки переконливо Україна зможе протистояти воєнному тиску РФ, який остання презентує Китаю як нескінченний, хоча насправді це не так.

ЕКОНОМІКА І ФІНАНСИ

УКРАЇНА ЗАПРОПОНУВАЛА АРГЕНТИНІ Й ЧИЛІ
ЗОНУ ВІЛЬНОЇ ТОРГІВЛІ

Про це повідомило Міністерство економіки після робочої поїздки керівництва відомства до країн Південної Америки.

"Знаємо, що вже є зацікавлення компаній із фармацевтичного й агросектору, переробної промисловості, які хочуть поглиблювати співпрацю із Україною. Сприяти цьому може і угода про вільну торгівлю з Аргентиною, над якою ми зараз працюємо. Співпраця з Аргентиною виходить на якісно новий рівень", – цитує міністерку Юлію Свириденко пресслужба Мінекономіки.

Вона сказала, що Україна зацікавлена у співпраці з Аргентиною як одним із лідерів стратегічно важливого регіону Латинської Америки.

"Тому посилення присутності України на порядку денному — вклад як у розвиток бізнес-зв'язків, так і безпекових проєктів", – сказала Свириденко.

Після Аргентини українська делегація, до якої увійшли також міністр з питань стратегічних галузей економіки Олександр Камишін та низка заступників міністрів, вирушила до Чилі.

Це перший візит української делегації такого рівня до Чилі за останні 19 років.

"У нас багато спільного з Чилі, особливо у видобутку корисних копалин і критичних матеріалів. Сподіваюся на поглиблення співпраці в цій сфері. Ми також обговорювали питання логістики. Наступним кроком нашої співпраці є поглиблення діалогу на рівні торгово-промислових палат наших країн", – заявила Свириденко.

Також на порядку денному, як і в Аргентині, були питання роботи над угодою про вільну торгівлю, покращення логістики для експорту та підтримки української енергетичної інфраструктури на фоні системних російських обстрілів.

У грудні 2020-го Верховна Рада ратифікувала договір про вільну торгівлю зі Сполученим Королівством Великої Британії та Північної Ірландії.

У лютому 2022 року Україна підписала угоду про зону вільної торгівлі з Туреччиною, але вона ще не ратифікована і не набрала чинності.

У 2023 році стало відомо, що Україна пропонує США вільну торгівлю за принципом "можна все, що не заборонено".

УКРАЇНА НЕ ЗМОЖЕ ВІДНОВИТИ ЗРУЙНОВАНІ
ЕЛЕКТРОСТАНЦІЇ ЗА ЛІТО, ЗИМА БУДЕ ВАЖКОЮ

Україна втратила близько половини своєї електрогенерації, і це неможливо відновити за кілька місяців.

Україна увійде в зиму із відчутним дефіцитом електроенергії, навіть якщо погода буде теплою. Країна втратила близько половини своєї електрогенерації, і відновити все це за кілька місяців буде неможливо, пише The Washington Post.

З березня Україна пережила п'ять хвиль масованих російських ударів по енергетиці. За словами гендиректора компанії ДТЕК Максима Тимченка, остання атака, 8-го травня, була особливо руйнівною, тому що всі ракети досягли своїх цілей без перешкод з боку ППО і вивели з ладу ще три електростанції.

"Нам потрібно вийти з цього циклу: знищення, ремонт, знищення — тобто ми можемо втратити все, якщо у нас не буде належних систем ППО", — сказав Тимченко.

Якщо торік українська ППО змогла перехопити більшу частину російських ракет та дронів, то цього року через затримки із американською допомогою росіянам вдалося завдати масштабних збитків енергосистемі України.

На думку члена наглядової ради "Укренерго" Юрія Бойка, зима буде, безсумнівно, важкою, питання лише в тому, наскільки. За його словами, через удари росіян Україна втратила приблизно вісім гігаватт електроенергії, що наближається до половини того, що потрібно країні у періоди пікового навантаження.

"Цей дефіцит можна суттєво зменшити, але не настільки, щоб його можна було скоротити вдвічі чи навіть викоринити. Тобто дефіцит в електросистемі буде, навіть якщо зима буде теплою", – каже Бойко.

Торік росіяни били переважно по енергорозподільчій мережі, тож витрати компанії ДТЕК на ремонт і відновлення обладнання склали близько 120 мільйонів доларів. Цього разу витрати будуть вищими, оскільки тепер росіяни взяли самі електростанції.

За оцінками Тимченка, на заміну знищених турбін, генераторів та диспетчерського обладнання компанії ДТЕК потрібно витратити близько 350 мільйонів доларів. І це з урахуванням, що частково вдасться обійтися вживаним обладнанням з європейських електростанцій.

Тимченко сподівається, що українська енергосистема зможе пережити наступну зиму і уникнути катастрофи, якщо енергетики виконають все, що вони задумали. Але для цього Україні потрібна підтримка Заходу, у тому числі щодо посилення ППО.

Ситуація в українській енергетиці. В Укренерго прогнозують, що відключення світла в Україні можуть тривати до кінця літа. За словами Юрія Бойка, навіть за умов залучення імпорту та аварійної допомоги, енергетики вимушенні вводити аварійні відключення світла. За словами енергетичного експерта Андрія Закревського, повний блекаут в Україні неможливий, адже залишається атомна генерація енергії. Але її не вистачає для покриття споживчих піків.

УКРАЇНІ ТЕРМІНОВО ПОТРІБНО ЗАКРИТИ КОРДОН
ДЛЯ ЕКСПОРТУ ЦУКРУ В ЄС

Український експорт вже сягнув квоти на поточний рік.

Національна Асоціація цукровиків України "Укрцукор" звернулась до Кабінету міністрів з проханням про термінове встановлення нульової квоти на експорт цукру до Євросоюзу на 2024 рік у зв'язку із досягненням граничного обсягу. Про це профільна асоціація повідомила у Facebook.

"Фактично мова йде про ініціативне закриття Україною кордону для експорту цукру в ЄС в найкоротші можливі терміни у зв'язку з тим, що експортні значення по цукру вже сягнули 262,6 тис тон, визначених як квота України на 2024 рік", – йдеться у заяві.

В асоціації нагадали, що 13-го травня 2024 року Рада Євросоюзу схвалила продовження тимчасових заходів лібералізації торгівлі для України ще на 1 рік, до 5-го червня 2025 року. Одночасно рішенням передбачено застосування механізму екстреного гальмування для особливо чутливих сільськогосподарських продуктів, зокрема цукру. Мова йде про випадки перевищення визначених обсягів експорту.

Експорт українських товарів у ЄС.

За підсумками 2023 року Україна продала на зовнішніх ринках майже 10 тис. т морозива, на 44% більше, ніж у 2022-му. Загальний дохід при цьому збільшився на 67%, перевищивши 32 млн доларів. Ці показники в підсумку стали рекордними в історії України.

В лютому 2024 року Україна експортувала 8,5 тис. тонн молочних продуктів на суму 16,6 млн доларів. Порівняно до січня 2024 року натуральні обсяги експорту виростили на 22%, а грошова виручка збільшилась на 26%.

КАБМІН ГОТУЄ ПОДОРОЖЧАННЯ БЕНЗИНУ І ДИЗЕЛЮ:
ЯК ЗМІНЯТЬСЯ ЦІНИ

Шмигаль планує подорожчання бензину і дизелю вже з липня.

Верховна Рада України зареєструвала проєкт Закону, який передбачає збільшення податків на підакцизну продукцію в Україні. Він передбачає поступове зростання ставок акцизів на пальне з 1-го липня 2024 року і аж до 31-го грудня 2027 року (включно).

Перший етап підвищення ставок відбудеться вже 1-го липня. Акциз на бензин зросте на 30 євро, до €242,60 за 1000 л, на дизель – на 40 євро, до €177,6 за 1000 л.

В уряді необхідність підвищення акцизу пояснюють тим, що це необхідно для виконання директиви 2003/96/ЄС.

Водночас директор Консалтингової групи А-95 Сергій Куюн заявив, що це рішення було взято з рекомендацій Європейської податкової директиви, яка, по-перше, не є обов'язковою для виконання, а по-друге - розроблялася ще наприкінці 1990-х років і теж потребує модернізації. Ну а тим часом підвищення акцизу призведе до розбалансування ринку, падіння виробництва цих видів пального та зростання залежності від імпорту.





PIEROGI FACTORY

9965 Bustleton Ave., Phila, PA 19116
215-516-1111
 HOURS:
 SUNDAY - MONDAY: 12 PM - 7 PM
 TUESDAY - SATURDAY: 11 AM - 9 PM
Take Out



Pat's Polish Deli

EAT-IN TAKE-OUT CATERING

Homemade Polish Specialties Deli, Dairy & Grocery Items



BREAKFAST
LUNCH
DINNER

ORDER ONLINE NOW

seamless

f GRUBHUB

267-982-5218 patspolishdeli.com

535 ANDREWS RD FEASTERVILLE - TREVOSE, PA 19053



HAMPTON FOOD MARKET



408 Second Street Pike, Southampton, PA
 Mon - Sat: 8am - 9pm
 Sun: 9am - 8pm
215-315-8497
 Hamptonmarket.com

НАШИ СКИДКИ

Hampton Market является многонациональным европейским и американским супермаркетом

Магазин специализируется на разнообразных этнических продуктах из Восточной и Западной Европы.

Pre-order MENU

 Fresh Marinated Lamb Shish Kebab \$12.99 per lb	 Rack of Lamb \$25.99 per lb	 Stuffed Pork crown roast \$9.99 per lb
 BBQ Pork Ribs \$7.99 per lb	 Whole roasted stuffed pig \$200 per piece	 Roasted duck stuffed with apples \$45 per piece

This week's specials

 Steam and leaf mandarins \$0.99 per lb save \$0.50	 Green mango \$1.00 for 2 mangos save \$0.58
 Muscat seedless grape \$3.49 per lb save \$0.50	 Grapeola 100% 1l/33.8 fl oz (Spain) \$7.49 ea save \$2.50

Добро пожаловать и спасибо за поддержку!



COMING SOON!

MoneyGram
money transfer

10% OFF

ПОНЕДЕЛЬНИК-ЧЕТВЕРГ
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ



КУЛЬТУРА

ЗАРАДИ НЬОГО ЖІНКИ РОЗЛУЧАЛИСЯ: ЩО ВІДОМО ПРО ТАЄМНИЧЕ ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ СВЯТОСЛАВА ВАКАРЧУКА



Український музикант Святослав Вакарчук 14-го травня відсвяткував свій 49-й день народження. Лідер гурту "Океан Ельзи" веде активну громадську діяльність, однак про його особисте життя відомо дуже мало. Попри шалену популярність, Вакарчуку вдається тримати сердечні справи далеко від очей публіки.

Одружився через 15 років спільного життя

Ще у студентські роки юний Вакарчук познайомився з красивою брюнеткою Лялею Фонарьовою. Їхні стосунки зародилися практично одночасно зі створення легендарного "Океану Ельзи". Ляля – стилістка, яка закінчила Лондонську школу стилістів Topi & Guy. Саме вона відповідала за імідж учасників гурту, а згодом навіть стала артдиректоркою.

Музикант так причарував молодшу на 2 роки Фонарьову, що вона розлучилася зі своїм чоловіком – львівським бізнесменом Володимиром Тарасюком, – від якого народила доньку Діану. Друзі та знайомі здивувалися цьому вчинку жінки, однак вона вирішила піти за покликом серця.

За словами інсайдерів, Вакарчук усиновив доньку коханої. Пара постійно була разом – на гастролях, репетиціях і вдома.

Вакарчук та Фонарьова були до нестями закохані, але одружуватися не поспішали. Святослав не бачив сенсу в укладанні державного шлюбу. Однак у 2015 році знайомі пари заявили, що закохані нарешті узаконили свої стосунки. Це була скромна церемонія, на яку запросили лише найрідніших.

Вакарчук полюбив доньку дружини як рідну.

Своїм секретом щасливим стосунків в одному з інтерв'ю Святослав назвав "повагу та взаємність". Він присвятив коханій не одну пісню, але у 2021 році музикант пригадував новину – їхні з Лялею дороги розійшлися. Ні Вакарчук, ні Фонарьова не пояснювали свого розриву, та знайомі пари – продюсер Євген Рибчинський – натякнув, що ініціатором такого рішення був музикант.

Я безмежно вдячний їй за понад 20 років, які ми пройшли разом. За любов, мудрість, за опору. Вдячний за нашу дочку Діану. Вдячний за все, – написав Вакарчук у фейсбуці.

Фонарьова важко переживала розрив і навіть потрапила до лікарні.

Нове кохання музиканта

У 2021 році стало відомо, що у Вакарчука народився син Іван. Матір'ю первістка музиканта стала продюсерка Євгенія Яцута, яка ще у 2018 році знімала кліп для "Океану Ельзи". Стосунки між колегами нібито виникли ще у 2020 році, і саме тоді музикант пішов від Лялі. Він намагався приховати зміни в особистому житті, але Євгенія буцімто була проти, то ж Вакарчуку довелося публічно повідомити про розрив з першою дружиною.

Історія кохання Вакарчука з Євгенією дуже схожа на початок стосунків з Лялею. Адже Яцута також була одружена й виховувала доньку з продюсером Денисом Соніним. Вона покинула чоловіка заради співака.

Вакарчук не публікує спільних фотографій з коханою у соцмережах і взагалі ніколи про неї не говорить. Схоже, він дотримується думки, що особисте життя має залишатися подалі від допитливих очей шанувальників.

У 2022 році на сторінці гурту "Океан Ельзи" повідомили, що у Святослава народилася донька Соломія. То ж тепер він батько двох малюків.

Після повномасштабного вторгнення Росії в Україну Вакарчук почав часто їздити на фронт. В інтерв'ю він зізнався, що рідко бачиться з дружиною та дітьми, але саме ці зустрічі додають йому сил.

Цікаві факти із життя Святослава Вакарчука

Народився 14-го травня 1975 року у Мукачевому Закарпатської області. Закінчив Львівську середню школу № 4 з поглибленим вивченням англійської мови (тепер Львівська лінгвістична гімназія) зі срібною медаллю. Два роки займався у музичній школі за класом скрипки, паралельно навчаючись грі на баяні.

У 1991-1996 роках навчався на фізичному факультеті Львівського університету, спеціалізація - теоретична фізика. Здобув другу вищу освіту, отримав фах економіста-міжнародника. У 1996 році вступив до аспірантури на кафедрі теоретичної фізики того ж університету. Кандидат фізико-математичних наук.

Тема роботи: "Суперсиметрія електрона в магнітному полі" (захист в Інституті фізики конденсованих систем НАН України).

Влітку-восени 1994 року долучився до гурту "Клан тиші". 3-го жовтня 1994 року цей гурт почав називатися "Океан Ельзи". Вакарчук став вокалістом, автором переважної більшості текстів та музики й незмінним лідером гурту. У квітні 1998 року гурт переїхав до Києва, де записав дебютну платівку "Там, де нас нема". У 1999 році разом із іншими музикантами виступав на підтримку кандидата в президенти Леоніда Кучму.

Був активним учасником Помаранчевої революції 2004 року. Підтримував Віктора Ющенка. На позачергових парламентських виборах 2007 року депутатський мандат здобув за списком пропрезидентського блоку "Наша Україна - Народна самооборона" (№15). 16-го грудня 2008 року добровільно склав депутатські повноваження. "У парламенті важка енергетика. Єдине спокійне місце, де почувася вільно, – це буфет. Там все як у нормальному житті. Навіть більше, навіть самі депутати там стають іншими: сосиски і адигейський сир з медом роблять з ними диво", - сказав тоді Вакарчук.

У 2013-2014 років підтримував Революції гідності. 14 грудня 2013 група "Океан Ельзи" виступила у своєму першому, "золотому" складі на Євромайдані.

У 2015 році співак став студентом Єльського університету за програмою розвитку глобального лідерства Yale World Fellows. У вересні 2017 року Святослав Вакарчук на півроку полетів до Стенфорда. Тамтешній університет входить у трійку найкращих вузів світу. Вакарчук вивчав процеси політики й державотворення, економіку й право. Тоді ж назвав 10 кроків, що треба зробити для реформування країни. Серед них — створити незалежний Антикорупційний суд, змінити виборче законодавство, реформувати держслужбу, розпочати дієву приватизацію, припинити політичний лобізм.

У січні 2016 року під час нагородження його орденом Свободи Вакарчук доволі жорстко у присутності Петра Порошенка висловився на адресу нинішньої української влади. "Пам'ятаєте захисників Донецького аеропорту – кіборгів? Нам потрібні кіборги в політиці! Сьогодні країну врятують тільки ті, кому будуть ставити пам'ятники після смерті, а не ті, хто будує собі золоті пам'ятники при житті. Чому наші політичні очільники обирають особисте перед державним, спокій і страх за власне майбутнє міняють на політичні компроміси? Де посаджені злочинці? Де реальна зміна правил гри? Взагалі – де зміни в країні? Я дуже хотів би завершити словами, що країна чекає змін, але правда в тому, що країна від влади вже нічого не чекає. Люди не вірять владі. Не тому, що влада погана. Тому, що влада така як всі. А сьогодні нам потрібні люди, здатні на подвиги, надлюдьки.

Батько — відомий львівський науковець-фізик Іван Олександрович Вакарчук (1947 р.н.), колишній міністр освіти України. Мати — Світлана Олександрівна Вакарчук (1947 р.) була вчителем математики. У Святослава Вакарчука є молодший брат Олег (1980 р.н.), який пов'язав своє життя із банківською сферою. Одружений. Хрещеним батьком його доньки Марічки (2005 р.н.) є Святослав Вакарчук.

Святослав Вакарчук – амбідекстр. Тобто він є людиною, яка однаково добре володіє правою та лівою рукою.

CONVENIENT
LOCATIONS

W biznesie od 1971 roku

STORAGE[®]

www.ezmini.com

- Moze macie duzo niepotrzebnych rzeczy w domu?
- Moze w garazu nie ma miejsca na samochod?
- Moze Biznes zajmuje duzo miejsca w waszym domu?
- Moze planujecie przeprowadzke?



Nie ma problemu. Porównajcie nasze ceny i warunki usług z tym co zaproponują wam nasi konkurenci. Możecie być pewni - przekonacie się sami, że **EZ_STORAGE** jest najlepszym biznesem!

COUPON

KLIENCI MOGA SKORZYSTAĆ Z JEDNEGO BEZPŁATNEGO MIESIACA WYNAJMU U NAS



FREE!*
1 Month Storage

FREE \$25
Wawa
Gift Card*

FREE!*
Local Move-In Truck

1800 Street Rd., Warrington, PA 18976
215-491-1600

351 Red Lion Rd., Huntindon Valley,
PA 19006
215-938-9343 - redlion@ezmini.com

289 DeKalb Pike, North Wales, PA 19454
215-699-6002 - montgomery@ezmini.com

36 E. Township Line Rd, Elkins Park,
PA 19027 Cheltenham
215-379-1636 - elkinspark@ezmini.com

7425 State Rd., Philadelphia,
PA 19136 Mayfair/Holmesburg
215-331-9398 - stateroad@ezmini.com

НОВИНИ МЕДИЦИНИ

П'ЯТЬ-ШІСТЬ ШТУК НА ДЕНЬ: НАЗВАНО СУХОФРУКТ, ЯКИЙ ДОПОМОЖЕ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я КІСТОК

Добре відомо, що чорнослив може поліпшувати травлення. Але сушені сливи можуть мати ще одну користь: зміцнення кісток. Про це повідомляє Health із посиланням на дослідження, результати якого оприлюднив The Journal of Nutrition.

За даними вчених, вживання лише жмені чорносливу щодня може зменшити симптоми запалення, пов'язані з втратою кісткової маси у жінок під час постменопаузи.

Автори стверджують, що чорнослив може бути природною альтернативою для запобігання остеопорозу - стану, який спричиняє легкі ламання слабких кісток.

Як чорнослив впливає на здоров'я кісток

Для дослідження вчені залучили 183 жінки у віці від 55 до 75 років. Вони доручили одним споживати 50 грамів — приблизно п'ять-шість штук чорносливу — щодня, а іншим — їсти вдвічі більше. Третя група взагалі не вживала чорнослив.

Команда збрала зразки крові на початку дослідження та через 12 місяців. Щоб оцінити, як споживання чорносливу могло вплинути на здоров'я кісток, дослідники проаналізували рівні прозапальних цитокінів учасників. Наявність білків сигналізує про запалення в організмі.

"Хронічне запалення лежить в основі багатьох хронічних захворювань, у тому числі остеопорозу", — сказала автор дослідження Конні Роджерс, доктор філософії, завідувач кафедри наук про харчування Університету Джорджії.

За її словами, порівняно з людьми, які не їли чорносливу, у жінок, які споживали 50 або 100 грамів чорносливу щодня, рівень прозапальних цитокінів знизився через рік. Це вказує на те, що жінки, які їли чорнослив, ймовірно, також покращили здоров'я своїх кісток.

За словами Леслі Бончі, представника Каліфорнійської ради з чорносливу, цей сухофрукт містить багато поживних речовин, які можуть пояснити його можливий вплив на кісткову тканину.

"Вітамін К у чорносливі допомагає транспортувати кальцій до кісток. Калій і магній сприяють зміцненню кісткової тканини, бор допомагає запобігти втраті кальцію та демінералізації кісток, а рослинні поживні речовини допомагають запобігти окислювальному пошкодженню кісткових клітин", - сказала дієтолог.

Як ще споживання чорносливу може вплинути на здоров'я

Люди здавна зверталися до чорносливу як до природного засобу від запорів. З іншого боку, відомо, що чорнослив викликає біль у животі або діарею у деяких людей, хоча Бончі каже, що шлунково-кишкові проблеми не були проблемою для учасників дослідження втрати кісткової маси.

Інші дослідження показали, що вживання більшої кількості чорносливу може покращити показники здоров'я серця. Дослідження, представлене на щорічній зустрічі Американського товариства дієтологів у 2023 році, наприклад, пов'язало тривале споживання чорносливу серед чоловіків із кращим рівнем "хорошого" холестерину.

Як включити більше чорносливу в свій раціон

Чорнослив солодкий і невеликий, тому ідеально підходить для перекусу. Але він також може додати солодкості іншим стравам.

- пюрируйте чорнослив і використовуйте його як заміну жиру та цукру в випічці;
- використовуйте чорнослив для природного підсолодження салатних заправок, маринадів, соусу барбекю або теріякі;
- посипте шматочками чорносливу салати або овочеві страви, такі як смажена брокколі або брюссельська капуста;
- використовуйте чорнослив у ранковій вівсянці, йогурті, пластівцях або смузі;
- змішайте їх з горіхами, насінням і чорним шоколадом, щоб отримати ідеальну суміш;
- додайте їх у домашні енергетичні закуски або гранолу.

Якщо вас турбує ефект чорносливу на травлення, Бончі рекомендує почати з двох чорносливів на день.

"Тоді ви можете поступово збільшувати кількість, коли ваш організм пристосується", - сказала вона.



ДІТИ, ЯКІ СПОЖИВАЮТЬ ЦУКОР З МОЛОКА ТА ФРУКТІВ, МЕНШ СХИЛЬНІ ДО ОЖИРІННЯ

За словами дослідників, це означає, що вага дітей залежить не лише від кількості цукру, а і його джерела.

Діти, які споживають цукор з молока або фруктів, а не з тістечок або цукерок, менш схильні до надмірної ваги або ожиріння. Про це стверджують науковці з Університету Гронінгена та Університетського медичного центру Гронінгена в Нідерландах.

Зазначається, що команда вчених проаналізувала дані дослідження GEKCO Drenthe, що проводиться серед дітей, які народилися в Дренте в період з 2006 по 2007 рік. Відповіді на опитування про харчування, яку заповнили батьки 891 дитини, коли їм було 3 роки, були використані для розрахунку щоденного споживання цукру.

"Зріст і вагу дітей вимірювали медсестри і використовували для розрахунку індексу маси тіла (ІМТ) z, який використовується для вимірювання того, на скільки стандартних відхилень ІМТ дитини вищий або нижчий за середній для її віку та статі. Середнє загальне добове споживання цукру в групі становило 112 г. Близько 102 дітей, які мали нормальну вагу у віці трьох років, мали надлишкову вагу або ожиріння у віці 10 або 11 років", - зазначають у матеріалі.

За словами дослідників, загальне споживання цукру у трирічному віці не було пов'язане зі збільшенням ваги, проте більше споживання цукру разом з перекусами, серед яких тістечка або цукерки, призводило до вищого показника індексу маси тіла, коли дитина дорослішала.

Водночас діти, які споживали цукор з молока та фруктів у віці трьох років мали на 67% нижчий ризик розвитку ожиріння або надмірної ваги у віці 10 або 11 років порівняно з тими, хто споживав їх менше.

"Високе споживання солодких продуктів вважається фактором ризику надмірної ваги та ожиріння у дітей, тому дітям рекомендується споживати менше продуктів з високим вмістом цукру, таких як кондитерські вироби, тістечка та підсолоджені напої, і їсти більше фруктів та несолодких молочних продуктів, таких як молоко та йогурт. Але хоча фрукти та несолодкі молочні продукти вважаються корисними, вони містять велику кількість власного цукру, який міститься в їжі природним чином, а не додається до неї", - пояснила дослідник Цзюньян Цзоу з кафедри епідеміології Університету Гронінгена.

За її словами, команда науковців хотіла з'ясувати, чи впливає джерело цукру, а також його кількість на ймовірність розвитку надмірної ваги або ожиріння.

"Хоча це питання вже вивчалось раніше, результати суперечливі, а якісних досліджень на цю тему бракує", - зауважила вона.

Цзоу вважає, що результати дослідження, які були представлені на Європейському конгресі з ожиріння (ЕСО) у Венеції, свідчать про те, що дітей "слід заохочувати вживати фрукти і молоко замість підсолоджених молочних і йогуртових напоїв, солодоців, тістечок та інших продуктів, багатих на доданий цукор".

ЩО ПОТРІБНО ЇСТИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ: РИБА №1 У СПИСКУ КАРДІОЛОГІВ

Вживання риби є частиною знаменитої в усьому світі Середземноморської дієти.

Корисна для серця дієта включає такі продукти, як листові зелені, бобові, горіхи, оливкова олія, ягоди і риба.

"Вживання риби є частиною добре відомої, знаменитої і прийнятої в усьому світі традиційної Середземноморської дієти. У кількох обсерваційних дослідженнях було показано, що ця дієта пов'язана з нижчою смертністю", - зазначила кардіолог Мусталі Дохадвала.

Вказується, що є одна риба, яка вирізняється з-поміж усіх з точки зору її користі для здоров'я серця. Кардіологи практично одноставно заявили, що це лосось завдяки високому вмісту жирних кислот омега-3. За словами кардіолога Бредлі Сервера, було доведено, що вони знижують рівень тригліцеридів, зменшують запалення судин і знижують ризик аритмій.

Доктор Дохадвала додала, що вживання риби чотири рази на тиждень і більше може знизити частоту виникнення гострого інфаркту міокарда:

"Навіть вживання двох порцій на тиждень може знизити частоту серйозних серцево-судинних подій і смертності серед людей, які страждають на серцево-судинні захворювання".

Кардіолог Мері Грін рекомендує віддавати перевагу лососю, виловленому в дикій природі, а не вирощеному на фермі. Як правило, така риба менш жирна.



ГОРОСКОП НА ТИЖДЕНЬ

У цей період зірки рекомендують подумати про цілі, які давно хотіли реалізувати. На обрії новий життєвий етап, тому важливо довести давні справи до логічного завершення.

ОВЕН



Вас супроводжує успіх у комерційній, торговій та інтелектуальній діяльності. Це гарний час для проведення переговорів, підписання документів та укладання угод. Підприємці успішно впораються з важкими заходами щодо розширення та розвитку своєї справи.

ЛЕВ



Це ідеальний час для перегляду наявних взаємин і, можливо, виходу їх на новий рівень. Батькам необхідно забути про свої амбіції, щоб подбати про психологічне здоров'я своїх дітей. Молодим людям захочеться оновлень, нових емоцій, яскравих почуттів.

СТРІЛЕЦЬ



Ви здорові, енергійні, привабливі. Невеликі епізоди втоми та нездужання можливі, але на загальному тлі прекрасного настрою вони будуть швидкоплинними. Підприємці, хоч і втратять деяку суму у фінансовому плані через простоту, знайдуть розуміння, куди далі рухатися.

ТЕЛЕЦЬ



У фінансовому плані тиждень схожий на попередні: прибутки значно не зростуть. Водночас витрати почнуть зростати – гроші йтимуть на дітей, поїздки, відпочинок, а ще ї треба відкласти на відпустку. Ви тільки встигатимете закривати дірки в бюджеті.

ДІВА



Наступний тиждень – безтурботний час, який можна охарактеризувати словами із назви відомого фільму – «Їж, молись, кохай». Дозвольте собі розслабитися – ви це заслужили! Дуже романтичний та спокійний період у багатьох сенсах.

КОЗОРИГ



Добре зможуть заробити ті, хто не боїться рутини і готовий працювати 24 години на добу. Завзятість та відмова від розваг допоможуть вам отримати непоганий прибуток. За підсумками місяця ви залишитеся задоволені досягнутими результатами.

БЛИЗНЮКИ



Успіх чекає на тих, хто зайнятий у будівництві: ринок поживається, кількість клієнтів і роботи збільшиться. Службовцям, хоч і доведеться терпіти деякі незручності, але й результат буде чудовим: у вигляді підвищення зарплати чи перспектив на майбутнє.

ТЕРЕЗИ



Це час великих витрат, проте всі витрати цього тижня мають приємний характер – можна потішити себе, близьких людей, дозволити собі те, на що ви ніколи не наважувалися. У першій половині періоду можливі несподівані, але дуже приємні сюрпризи.

ВОДОЛІЙ



Все у вашому житті швидше і швидше розвивається. І ви не в змозі контролювати процеси, що рухаються, залишається довіритися Всесвіту. Минулий рік приніс вам чимало напружених збігів обставин, але загальне тло змінюється і багато що вдаватиметься значно легше.

РАК



Починається цікавий час, коли вдасться показати свої досягнення колегам, а також широкому загалу. В особистій сфері настають зміни. Торкнуться вони насамперед сімейних: розпочнеться будівництво, переїзди, якісь пертурбації із житлом.

СКОРПІОН



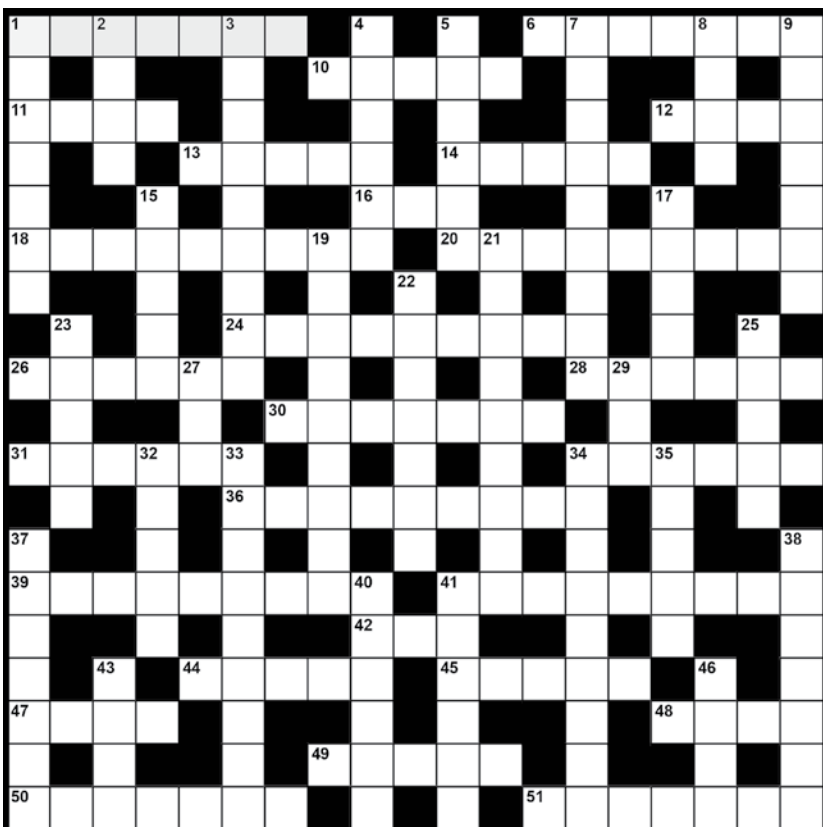
Закохані, які перебувають у союзі, пройдуть перевірку міцності завдяки випробуванню вірністю і здатності йти на компроміси. А от самотнім людям не варто розраховувати на серйозні стосунки – краще присвятити час особистісному зростанню.

РИБИ



Доленосний період – так що не складайте руки, а будуйте нові плани. Починається новий етап у професійній діяльності, і він буде матеріальнішим. Настав час зайнятися розширенням своєї справи, а гроші на це знайдуться. В особистому житті все йде непогано.

КРОССВОРД

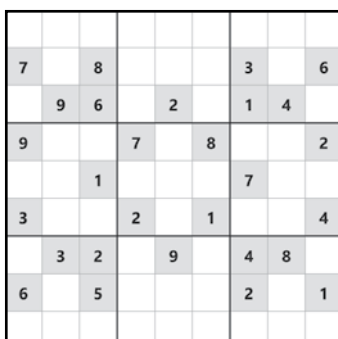
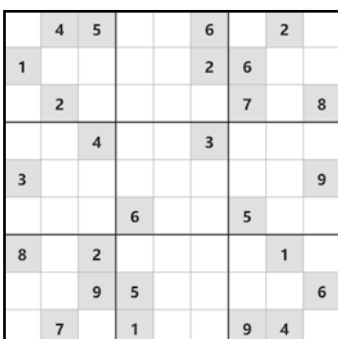


По горизонтали:

1. Задня частина черепа, голови. 6. Совокупність найбільш благоприємствуючих умов. 10. Органи водного дихання живих тварин. 11. Медик. 12. Тонкий металлический стержень. 13. Неорганізована толпа людей. 14. Перегнута суміш пом'ятого домашнього скоту і підстилки, служача для удобрення ґрунту. 16. Сторона, грань предмета, протилежна його верху. 18. Крупна морська птах з коротким туловищем і довгими узкими крильями. 20. Корінний житель чорного континенту. 24. Пам'ятник або інше пам'ятне спорудження на могилі. 26. Кисть ягід або малих плодів. 28. Лицо, здійснює надзор за печаттю. 30. Полоска ткани на спинці одягу, прилегла до талії або лежача вільно. 31. Інструмент для обробки деревини долбленням. 34. Зброя: металлическа пластинка, зажимається в кулак. 36. Зрелищне підприємство. 39. Людина, яка займається недозволеною охотою на чужій землі. 41. Спосіб обробки металів тисненням. 42. Рибний суп. 44. Покрій, форма одягу, плаття. 45. Спеціально підібране зібрання близьких по жанру музических творів. 47. Звук, що виникає при ударах, коливаннями чого-небудь. металлического, скляного. 48. Клавішний духовий інструмент. 49. Отрезний талон цінної паперу. 50. Додаткова касета до фотоапарату, що дозволяє використовувати не передбачені конструкцією світочувствительні матеріали др. форматів і типів. 51. Слизькі сливки.

По вертикали:

1. Раннє прийняття їжі. 2. Лестниця, подавана до літальному апарату для посадки і виходу. 3. Герой російських казок. 4. Порівняльний підсумок приходу і витрат, виробництва і споживання. 5. Сплав міді з оловом і іншими металлами. 7. Сухопутний солдат. 8. Велика кількість чогось-небудь. 9. Зеркальна копія печатної форми, служача для лиття стереотипів. 15. Вид, облик. 17. Револьвер з обертовим барабаном. 19. Велике підрозділення організації. 21. Людина, що створює чогось-небудь передсудительне. 22. Привлекательна зовнішність. 23. Хімічний елемент, інертний газ. 25. Робітник на верфі. 27. Оборонне спорудження. 29. Те, що служить для харчування. 32. Багаторічна болотна трава. 33. Закінчується частина чогось-небудь. 34. Загальне названня мінералів кварцу, горного хрусталу, аметиста. 35. Хищна птах, здатна довго і високо літати парашним польотом. 37. Метод догляду за рослинами, що дозволяє їм приймати задану форму. 38. Тропічна степна рівнина. 40. Великий лар з піднятою кришкою. 41. Пристосованість до перевірки правильності форми і розмірів готового виробу. 43. Система фізических вправ. 46. Зоряний Южного полюсу.



1. КОБИЛА, 2. ЗОНД, 3. ОПТИМУМ, 4. ПОЗОР, 5. ПИЛОК, 6. НАГОВОР, 7. ОБЕД, 8. АТЕЛІВЬ, 11. ТОПОЛЬ, 12. ПІРАНА, 13. ПІРАНА, 14. ПІРАНА, 15. ПІРАНА, 16. ОВІН, 17. ВПАДИНА, 18. СОЛОВЕЙ, 19. ПОТОПОК, 20. ПОТОПОК, 21. ІСПОЛІН, 24. САН, 25. АГА, 29. ОВЕ, 30. БЕКО, 32. КАПРОН, 33. ПІАНИСТ, 34. ЛЕМПЕР, 35. ВИКОНТ, 37. ГОЛОВА, 38. СКАЛА, 39. КВАНТ, 40. ЧАША, 42. СЕРП, 43. ПІРАНА, 44. ПІРАНА, 45. ПІРАНА, 46. ПІРАНА, 47. ПІРАНА, 48. ПІРАНА, 49. ПІРАНА, 50. ПІРАНА, 51. ПІРАНА.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. ВАЛЕРИЙ, 2. ВАЛЕРИЙ, 3. ВАЛЕРИЙ, 4. ВАЛЕРИЙ, 5. ВАЛЕРИЙ, 6. ВАЛЕРИЙ, 7. ВАЛЕРИЙ, 8. ВАЛЕРИЙ, 9. ВАЛЕРИЙ, 10. ВАЛЕРИЙ, 11. ВАЛЕРИЙ, 12. ВАЛЕРИЙ, 13. ВАЛЕРИЙ, 14. ВАЛЕРИЙ, 15. ВАЛЕРИЙ, 16. ВАЛЕРИЙ, 17. ВАЛЕРИЙ, 18. ВАЛЕРИЙ, 19. ВАЛЕРИЙ, 20. ВАЛЕРИЙ, 21. ВАЛЕРИЙ, 22. ВАЛЕРИЙ, 23. ВАЛЕРИЙ, 24. ВАЛЕРИЙ, 25. ВАЛЕРИЙ, 26. ВАЛЕРИЙ, 27. ВАЛЕРИЙ, 28. ВАЛЕРИЙ, 29. ВАЛЕРИЙ, 30. ВАЛЕРИЙ, 31. ВАЛЕРИЙ, 32. ВАЛЕРИЙ, 33. ВАЛЕРИЙ, 34. ВАЛЕРИЙ, 35. ВАЛЕРИЙ, 36. ВАЛЕРИЙ, 37. ВАЛЕРИЙ, 38. ВАЛЕРИЙ, 39. ВАЛЕРИЙ, 40. ВАЛЕРИЙ, 41. ВАЛЕРИЙ, 42. ВАЛЕРИЙ, 43. ВАЛЕРИЙ, 44. ВАЛЕРИЙ, 45. ВАЛЕРИЙ, 46. ВАЛЕРИЙ, 47. ВАЛЕРИЙ, 48. ВАЛЕРИЙ, 49. ВАЛЕРИЙ, 50. ВАЛЕРИЙ, 51. ВАЛЕРИЙ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
1. КАЗИНО, 2. НЕМОТА, 3. НЕМОТА, 4. НЕМОТА, 5. НЕМОТА, 6. НЕМОТА, 7. НЕМОТА, 8. НЕМОТА, 9. НЕМОТА, 10. НЕМОТА, 11. НЕМОТА, 12. БЕЗЕ, 13. ДОМИНО, 14. ОГОРОД, 15. РОК, 17. АВТОВС, 20. ПОСОВІЕ, 22. МОНИТОР, 23. ВАЛРС, 25. АДЕПТ, 26. АЗОТ, 27. ДОП, 28. СИФОН, 31. АКЦІЯ, 33. ПЕРЕ, 35. ВАЛЕРИЙ, 36. КЕМПІНГ, 38. СОК, 40. ЧЕСНОК, 41. ВОПРОС, 43. ОЧАГ, 44. НЕВО, 45. СЕЛЕНІЕ, 46. ВАЛЕРИЙ, 47. РЕДЬКА, 49. ВАЛЕРИЙ, 50. ВАЛЕРИЙ, 51. ВАЛЕРИЙ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА:

НА ВІЙНІ ЗАГИНУВ ЛЬОТЧИК, ПЕРШИЙ ЗАСТУПНИК КОМАНДИРА АВІАЦІЙНОЇ ЕСКАДРИЛІ 831-ї БРТА ДЕНИС ВАСИЛЮК



Днями під час виконання бойового завдання загинув начальник штабу — перший заступник командира авіаційної ескадрилі 831-ї бригади тактичної авіації, що базується в Миргороді, підполковник Денис Василюк.

Про це в суботу, 18-го травня, повідомили на сторінці 831-ї БрТА у Facebook.

31-річний Денис Василюк — уродженець Миргорода Полтавської області, пілот винищувальної авіації Повітряних сил ЗСУ, справжній професіонал своєї справи, від початку повномасштабного вторгнення Росії здійснив десятки бойових вильотів. Повний кавалер ордена "За мужність".

"Ми втратили не просто льотчика, а й надійного бойового побратима, друга та просто чудову і яскраву людину... Денис любив свою родину, своє життя, свою службу, своє, наше українське небо... Друже, ти назавжди в строю бригади тактичної авіації! Співчуття рідним Дениса. Льотчики не вмирають, вони залишаються навіки в небі! Вічна шана та пам'ять Герою!" — написали у 831 БрТА.

Что такое предварительное планирование?



Леонид Колтман
(Licensed Funeral Director)
Член Коллегии Директоров
Congregation Beth-Solomon.

Предварительное планирование — это планирование похорон заранее.

Такое планирование многим кажется слишком рассудочным, практичным; им не хочется думать о печальном уходе близких заранее.

И лишь когда приходит неизбежное, и они сталкиваются с необходимостью разного рода переговоров в тот момент, когда им этого меньше всего хотелось бы, они осознают ценность предварительного планирования.



Кантор
Борис Казанский

Звоните нашим русскоговорящим сотрудникам Леониду Колтману и Кантору Борису Казанскому, чтобы получить бесплатную конфиденциальную консультацию по предварительному планированию.

Goldsteins, Rosenberg's Raphael — Sacks, Inc.

Family owned and operated

(215) 927 — 5800

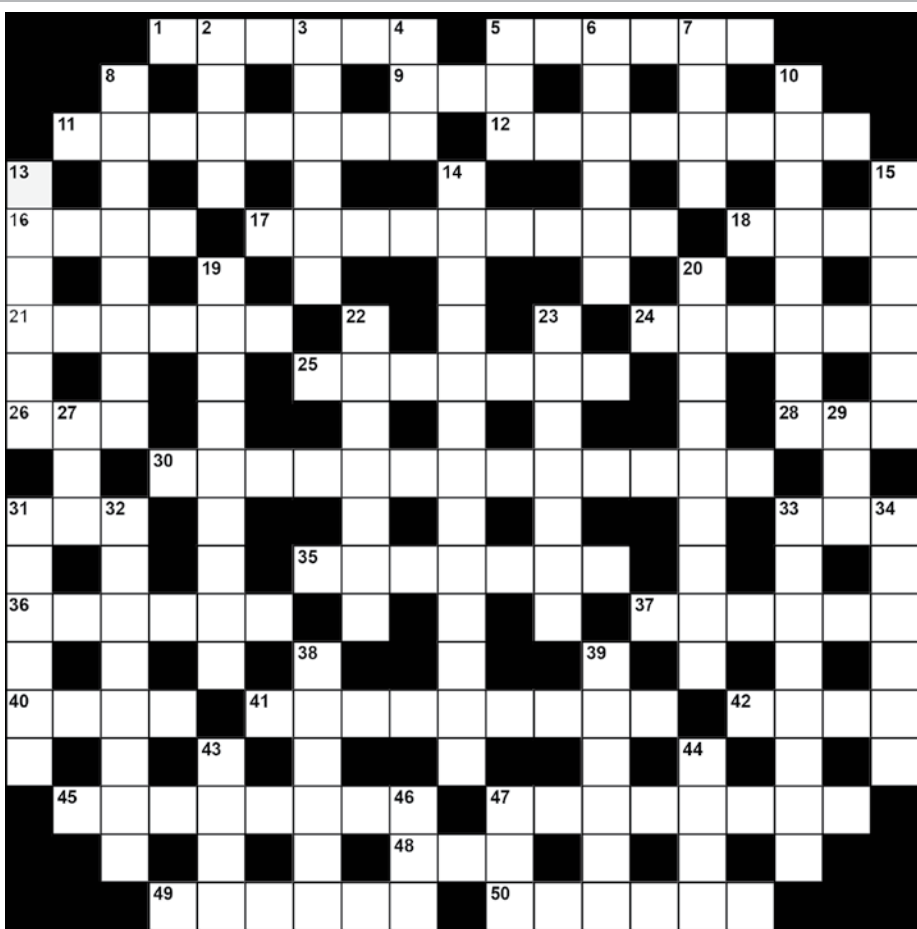
Philadelphia Chapel
Bennett Goldstein Supervisor
6410 N. Broad Street
Philadelphia, PA 19126

(800) 622 — 6410

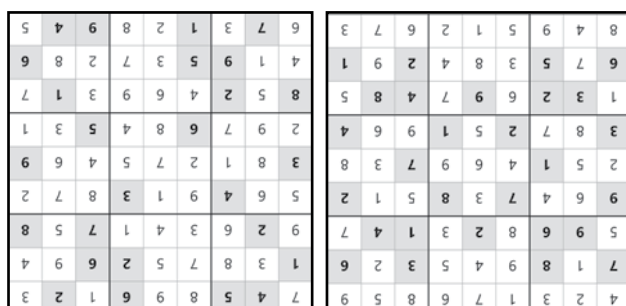
Suburban North Chapel
Gabe Goldstein, Supervisor
310 Second Street Pike
Southampton, PA 18966

Southern New Jersey Chapels Available

КРОССВОРД



ОТВЕТЫ НА СУДОКУ:



По горизонтали: 1. Густой напиток из коровьего молока. 5. Утрата. 9. Кустарник или дерево с гибкими ветвями и узкими листьями. 11. Неожиданное явление. 12. Чип или Дейл как представитель фауны. 16. Пицца для вечернего приёма. 17. Предмет кухонной утвари. 18. Длинная палка, жердь. 21. Чертёжный инструмент, предназначенный для проведения или проверки кривых линий. 24. Прут, на котором жарят мясо. 25. Государственный сбор, взимаемый за осуществление некоторых гражданских или экономических операций. 26. Отверстие или петля на парусе. 28. Товар, продаваемый партиями, большими количествами. 30. Обслуживание морских судов в торговых портах. 31. Листопадное дерево семейства ильмовых. 33. Неизвестная искомая величина в математике. 35. Литературная профессия. 36. Мусульманский нищенствующий монах. 37. Небольшое судно. 40. Путевая мера длины. 41. Насекомое, причиняющее ущерб растениям. 42. Сосуд, ваза. 45. Брус вдоль корпуса судна, дирижабля, служащий для увеличения продольной крепости. 47. Воспитатель детей в дворянских и буржуазных семьях. 48. Отражение звука от предметов, отзвук. 49. Свободное пространство перед началом строки. 50. Путь.

По вертикали: 2. Крупный морской рак. 3. Вид сельскохозяйственных работ. 4. Южное вечнозелёное хвойное дерево или кустарник. 5. Заведение, в котором продаются алкогольные напитки для распития. 6. Длинная фраза. 7. Шерсть овцы. 8. Самоходный глубоководный аппарат для океанографических исследований. 10. Основное содержание чего-либо. 13. Музыкант. 14. Изложение научного или вообще сложного вопроса в общедоступной форме. 15. Небольшой кинжал с очень тонким и острым клинком. 19. Иносказание. 20. Отвесная прямая линия. 22. Небольшое лирическое музыкальное произведение. 23. Записи о каждодневных делах, текущих событиях, ведущиеся изо дня в день. 27. Личная известность; репутация. 29. Кратковременный резкий подъём в какой-нибудь деятельности. 31. В сказках, народных поверьях: злая волшебница. 32. Вознаграждение, которое работодатель обязан выплачивать работнику в соответствии с условиями трудового договора. 33. Юридическое или физическое лицо, занимающееся ввозом товара из-за границы. 34. Стеклообразный сосуд для питья цилиндрической формы без ручки. 38. Военный парусный трёхмачтовый корабль. 39. Кормовая культура, медонос. 43. Перевозочный материал. 44. Человек, который находится в состоянии вражды с кем-нибудь. 46. Ритмичный речитатив, читающийся под музыку. 47. Промежутки времени, равный периоду обращения Земли вокруг Солнца.

ОТВЕТЫ НА СЕГОДНЯШНИЙ КРОССВОРД СМОТРИТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

1. ГЛАЗЬ. 2. ГИПРАНТ. 3. ПАРЕК. 4. КАЛИБР. 5. ЯТАГАН. 6. КАЛИБР. 7. ВОРОТ. 8. КАРАПУЗ. 9. КОРАБЛЬ.
10. САНТАР. 11. ЛОКАТОР. 12. САВНЯ. 13. СТАРТЕР. 14. ХОДАТАЙ. 15. КУМА. 16. КИВА. 17.
4. ТЯПКА. 10. САНТАР. 11. ЛОКАТОР. 12. САВНЯ. 13. СТАРТЕР. 14. ХОДАТАЙ. 15. КУМА. 17.
18. ФЛАНТ. 19. ГОРН. 20. БАБИ. 22. АНТИГЕН. 23. МИГЛЕН. 24. АНТИЛОП. 30. БОРОНА. 31. СТАДІЯ.
ОБ. 32. ВІТАМІН. 33. УСПІГ. 34. ГІМН. 35. УДОЧКА. 37. СЕМИНАР. 40. ЧУГУН. 41. ЛЕВР. 42. ЛЕМР. 44. ВОТУМ. 47. ЛА.
14. РУБКА. 15. ХАЛПА. 19. ГОРН. 20. БАБИ. 22. АНТИГЕН. 23. МИГЛЕН. 24. АНТИЛОП. 30. БОРОНА. 31. СТАДІЯ.
ОБ. 32. ВІТАМІН. 33. УСПІГ. 34. ГІМН. 35. УДОЧКА. 37. СЕМИНАР. 40. ЧУГУН. 41. ЛЕВР. 42. ЛЕМР. 44. ВОТУМ. 47. ЛА.
14. РУБКА. 15. ХАЛПА. 19. ГОРН. 20. БАБИ. 22. АНТИГЕН. 23. МИГЛЕН. 24. АНТИЛОП. 30. БОРОНА. 31. СТАДІЯ.
ОБ. 32. ВІТАМІН. 33. УСПІГ. 34. ГІМН. 35. УДОЧКА. 37. СЕМИНАР. 40. ЧУГУН. 41. ЛЕВР. 42. ЛЕМР. 44. ВОТУМ. 47. ЛА.

ПО ГОРИЗОНТАЛІ:

56. ОБРАЗ.

ПО ВЕРТИКАЛІ:

VSP MEDICAL SUPPLY
Ваш надежный друг и помощник

BCA Accredited Facility
731 Red Lion Road, Philadelphia, PA 19115
Tel.: 215-677-8770
Fax.: 215-677-8748

Бесплатная доставка на дом!

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ВАМ ПО РЕЦЕПТУ ВРАЧА ВСЕ СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, ПРИБОРЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ УХОДА ЗА БОЛЬНЫМИ

- Средства передвижения: костыли, ходунки и палочки
- Кислородные и дыхательные аппараты для использования на дому
- Аппараты для измерения давления и сахара в крови
- Диабетическая обувь, стельки, носки и чулки
- Лечебные пояса и наколенники из натуральной шерсти
- Регулируемые кресла-помощники



WEB: www.vspmedicalsupply.net
E-MAIL: vspsupply@verizon.net

ROYAL PASSAGE LEVEE RESTAURANT
9309 Krewstown Rd., Philadelphia PA 19115
267-994-4903

PASSAGE RESTAURANT
10783 Bustleton Ave, Philadelphia PA 19116
267-538-4157

ОБСЛУГОВУЄМО:
Урочистості та зустрічі.
Сніданки, обіди, вечери.
Гарантована доставка.

www.royalpassage.net

Expert Home Care, Inc.
Phone: 215-364-0340
Fax: 215-364-3918

1200 BUSTLETON PIKE, SUITE 14, FEASTERTVILLE, PA 19053

МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭКСПЕРТЫ В СФЕРЕ ОБСЛУЖИВАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НА ДОМУ
20 лет в бизнесе!
ТЕПЛО, ЧУТКОСТЬ, ВНИМАНИЕ И ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
ВСЕ ЭТО ВЫ НАЙДЕТЕ ТОЛЬКО У НАС!



D&S AUTO REPAIR
Полная диагностика и ремонт вашего авто

State and Emission Inspection

- Замена шин, свечей, подвесок, масла
- Ремонт двигателя, тормозной системы
- Обслуживание кондиционеров

215-781-6942
267-391-6283 Стас
718-607-8200 Денис
520 Veterans Highway
Bristol, PA, 19007
www.dnsautorepair.com
dnsautorepairpa@gmail.com



РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
267-800-6976 Alex

- холодильники
- стиральные и сушильные машины
- электрические и газовые плиты
- посудомоечные машины



AAA Brothers
Heating & Air Conditioning • Since 1989

ПРОДАЖ • ВСТАНОВЛЕННЯ • РЕМОНТ

**КОНДИЦІОНЕРИ
ХІТЕРИ
ГЕНЕРАТОРИ**

**А ТАКОЖ БОЙЛЕРИ
ТА ВОДОНАГРІВАЧІ
ВСІХ ВИДІВ**

215-914-1080

Petra's Auto Service
7329 Oxford Avenue Philadelphia, PA 19111
(215) 745-0464

COMPLETE REPAIRS
DOMESTIC & IMPORTED
WE SELL NEW & USED TIRES FOR LOW PRICES
AIR CONDITIONING, BRAKES,
TIRES, F-R SUSPENSIONS,
ELECTRIC INSPECTION



**ДЭКИ • ЗАБОРЫ
ПРИСТРОЙКИ
LANSCAPING
ДИЗАЙН УЧАСТКОВ
РАТІО • КЛУМБЫ**

267-210-5321

**БЕЗКОШТОВНІ ОБІДИ ТА ВЕЧЕРІ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ,
ЩО МАЮТЬ ВІДПОВІДНУ ПРОГРАМУ ШТАТУ ПЕНСИЛЬВАНІЯ.**

**ДОСТАВЛЯЄМО ТРИЧІ НА ТИЖДЕНЬ
ГАРЯЧІ ОБІДИ, ВЕЧЕРІ ТА СВІЖІ ПРОДУКТИ.
ТЕПЕР ВИ САМІ СКЛАДАЄТЕ СВОЄ ВЛАСНЕ МЕНЮ
ЩОНАЙМЕНШЕ НА ТИЖДЕНЬ НАПЕРЕД.
ШИРОКИЙ ВИБІР СТРАВ ТА ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ
(МЕНЮ ОНОВЛЮЄТЬСЯ РАЗ У МІСЯЦЬ).**

ДОПОМАГАЄМО ПЕРЕВІРИТИ
НАЯВНІСТЬ, А ТАКОЖ
ПРИ ПОТРЕБІ ОТРИМАТИ
ПРОГРАМУ ШТАТУ
ПЕНСИЛЬВАНІЯ.
У ВИПАДКУ НЕОБХІДНОСТІ
ОТРИМАТИ БУДЬ-ЯКУ
ІНФОРМАЦІЮ ЩОДО ДОСТАВКИ
ЧИ ПРОГРАМИ ЗАГАЛОМ
ТЕЛЕФОНУЙТЕ ЗА НОМЕРОМ
267-921-9354

M MEALS DIRECT, LLC
3853 Aramingo Ave,
Unit 27 Philadelphia, PA 19137
Office@mealsdirect.info Mon - Fri 9 am - 5 pm

NetCost market

CLUB SALE
FOR NETCOST CLUB MEMBERS

FRIDAY, MAY 17 -
WEDNESDAY, MAY 29, 2024

MAY 18 - 31, 2024
FREE DELIVERY
ON ALL ONLINE ORDERS

SHOP ONLINE www.NetCostMarket.com

OVER 30 ZIP CODES in PA AVAILABLE FOR HOME DELIVERY

Post Cereal 12 oz
Selected Varieties

\$3.99
SAVE 33%

Vincinni Napolitan Cubes
220 - 250 g
Selected Varieties

\$1.99
SAVE 41%

Wish-Bone Dressing
15 oz
Selected Varieties

\$2.99
SAVE 40%

Philadelphia Cream Cheese
8 oz

\$2.49
SAVE 50%

Daisy Cottage Cheese 1 lb
Selected Varieties

\$2.49
SAVE 34%

Fage Greek Yogurt
32 oz
Selected Varieties

\$4.99
SAVE 34%

Slivochnaya Wide Pork Bologna

\$5.99 /LB
SAVE 1.00 /LB

Oscar Mayer Bacon 16 oz
Selected Varieties

\$4.99
SAVE 50%

Tropicana Juice 52 oz
Selected Varieties

\$3.99
SAVE 33%

Apple & Eve Apple Juice 64 oz
Selected Varieties

\$2.49
SAVE 37%

-TAX (WHERE APPLICABLE) PACKAGES MAY VARY. IMAGES FOR ILLUSTRATION PURPOSE ONLY.

• 11701 Bustleton Ave. | Philadelphia, PA 19116 (Leo Mall) | Tel. 267.672.2500
• 2417 Welsh Rd. | Philadelphia, PA 19114 (Bluegrass Plaza) | Tel. 215.795.3773

All the SPECIAL PRICES are available with NetCost® Club membership only. Free registration and all details available in store or online at www.NetCostMarket.com