



№ 13 July, 28 2017

Phone (267) 288-5111
(267) 684-6474
Fax (267) 684-6338

Український Вісник

newspaperbusinessandmarket@gmail.com

УКРАЇНА МОЯ!

- Що таке Україна? -
Я спитав в журавля.
- Працьовита країна,
там багата земля!
Я спитав у лелеки:
- Де найкращі поля?
- Облітав я далеко,
краще наших нема!
Я спитав у синиці:
- Де смачніше вода?
В Українських криницях
- відповіла вона.
- Хто найкраще співає? -
Я спитав солов'я.
- Та хіба ж ти не знаєш?
Україна моя!!!



Нове керівництво денного санаторію для людей старшого покоління "Другий Дім" запрошує бажаючих на безкоштовний одноденний тур в наш центр:

- Затишна обстановка
- Триразове харчування з кухнею з кращих ресторанів в Northeast
- Жива музика кожен день російські, українські та єврейські пісні в нашій музичній програмі
- Щоденний огляд світових новин і розважальні програми
- Корисні для здоров'я і підвищення пам'яті ігри та вправи під керівництвом досвідчених співробітників і медсестер
- Поїздка в російські супермаркети, доларові магазини і магазини по вашому запиту
- Затишна альтанка на вулиці для приємного проведення часу у гарну погоду

Ми чекаємо ваших дзвінків і будемо раді прийняти нових людей для теплого спілкування



Зробіть заявку на зручний для вас день. Наші водії заберуть вас і привезуть вас назад додому

«2nd Home» ДРУГИЙ ДІМ



ДЗВОНІТЬ НАМ СЬОГОДНІ: 215-821-0799

UNIVERSAL Travel Services

Пн.-пт. 9am - 7pm / Сб. 9am - 3pm

215-725-0377

Anna YAWORSKY

8300 Bustleton Ave,
Philadelphia, PA 19152



20 років відмінного сервісу

ПОСИЛКИ

ВІДПРАВЛЕННЯ ПОСИЛОК ПО ВІВТОРКАХ ТА ЧЕТВЕРГАХ

Найнижчі ціни

Україна	Росія (\$1,89 p)	Латвія	Словаччина	Вірменія
Молдова	Білорусь	Естонія	Чеська Республіка	Азербайджан
Грузія (\$2,79 p)	Литва	Польща	Узбекистан (\$2,79 p)	Киргизстан

Електронна підтримка • Ми беремо посилки з дому • Всі посилки застраховані

НОТАРІАЛЬНІ ПОСЛУГИ

- ДОВІРЕНІСТЬ, АПОСТИЛЬ
- ПРИВІТАННЯ ГОСТЕЙ
- ПЕРЕКЛАД ТА ЗАПОВНЕННЯ ДОКУМЕНТІВ

КОНСУЛЬСЬКІ ПОСЛУГИ

• ПАСПОРТИ • ВІЗИ •

PHOTO

**ДЗВІНОК
КАРТКИ**

**WESTERN
UNION**

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

Classified

*Дорогі земляки!
Ми будемо раді
рекламувати ваш бізнес,
публікувати статті,
вірші чи прозу у нашій газеті.
Ласкаво просимо!*

UKRAINIAN AMERICAN SPORT CENTER

Lower State and County Line Roads

Horsham, PA. 19044

www.tryzub.org



267.664.3857



**У. С. О. ТРИЗУБ ЗАПРОШУЄ ВСІХ
НА ФЕСТИВАЛЬ У 26-У РІЧНИЦЮ НЕЗАЛЕЖНОСТІ УКРАЇНИ**

Цьогорічний Фестиваль відбудеться в неділю,
27-ого серпня 2017 на посілости; Тризубівки;
(Ukrainian American Sport Center, County Line
and Lower State Roads, Horsham, PA 19044).
Фестиваль почнеться о год. 12:00 в полудне
музикою фольклорних музикантів.

А головна програма на сцені почнеться о год. 1:30 попол.

♦♦♦

НА РОБОТУ В КОМПАНІЮ ПО РЕМОНТУ ВІКОН

потрібен молодий енергійний хлопець до 30 років.

Вимоги: розмовна англійська мова, Driver License,
бажання працювати.

Дзвонити: 773-747-2384 (Андрій)

♦♦♦

EURO KITCHEN AND BATH STUDIO

**ПЛАНУВАННЯ І ДІЗАЙН
БУДИНКІВ, КУХОНЬ, ОФІСІВ.**

Великий вибір і прямі поставки від виробників
зі складів в Нью-Джерсі

ПРОФЕСІЙНИЙ МОНТАЖ І УСТАНОВКА.

Наша якість і ціни поза конкуренцією.

Телефон: 609-456-8722

www.solonenko.us

EVERY KITCHEN 50% OFF

ПОТРІБНІ НА РОБОТУ

♦♦♦

У зайнятий салон "Beauty Galaxy"
**ТЕРМІНОВО ПОТРІБНО МАЙ-
СТЕР МАНІКЮРУ ТА ПЕ-
ДИКЮРУ** на хороші умови. Друж-
ній колектив. Ми знаходимося
біля магазину NetCost Market на
Leo Mall Shopping Center. Теле-
фон: 267-255-2650

♦♦♦

Потребуємо комунікабельного
працівника в офіс (Front Desck)
на Part Time. Знання комп'ютера
та англійської мови вітаються.
Гарні умови. Гнучкий графік. Те-
лефон: 267-288-5111

♦♦♦

У компанію з перевезення ван-
тажів потрібні **ВОДИЇ CDL КЛА-
СУ А З ДОСВІДОМ РОБОТИ І
БЕЗ**. При необхідності навчаємо.
Далекі дистанції. Оплата відразу
після поїздки (.50 миль в годину).
Телефон: 267-699-3094 / 215-
820-7183

♦♦♦

Компанія RuLLEX оголошує набір:
**SUBCONTRACTORS, CREW
LEADERS & TOWER CLIMBERS
ДЛЯ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТЕ-
ЛЕКОМУНІКАЦІЙНИХ ВИШОК.**
Досвід роботи обов'язковий. Ви-
сока оплата і постійна зайнятість
гарантуються. Телефони: 267-
237-9944, 267-398-2028

♦♦♦

РЕНТ

♦♦♦

Здається 2 bedroom апартамент
після капітального ремонту в ра-
йоні Bell's Market. Ціна: \$ 950 +
utilities. Телефон: 267-767-5788

♦♦♦

Здається в рент **ОДНОКІМНАТ-
НА КВАРТИРА** після ремонту на
Byberry Rd. (Вода, опалення, газ,
включені в рент) Приймається
8-а програма. На території є ба-
сейн. Телефон: 267-312-9716

♦♦♦

Здаються професійні **ПРИМИ-
ЩЕННЯ ПІД ОФІС** в Huntingdon
Valley. Близько до Northeast з
паркуванням і площею різних
розмірів. Телефон: 267-393-5600

♦♦♦

ПРОДАЖ

♦♦♦

У центрі Норд-Іста **ПРОДАЄТЬ-
СЯ НАЛАГОДЖЕНИЙ БІЗНЕС
- ПЕРУКАРНЯ**. Господар йде на
пенсію. Телефон: 215-208-6625

♦♦♦

**ПРОДАЮТЬСЯ НОВІ ВІКНА
PELLA**, білі, 34,5 x 46.5, 26.5 x
60.25, 34.25 x 60.25. Телефон:
267-971-5765; 267-987-1499

♦♦♦

**ЗРОБІТЬ ПОДАРУНОК СВО-
ЇМ БЛИЗЬКИМ, ДРУЗЬЯМ, КО-
ХАНИМ: картини маслом - на
будь-який смак і розмір, в рам-
цях (квіти, природа, море, Ве-
неція, Франція, натюрморт).**
Ціна для швидкого продажу.
Телефон: 215-651-0096. В будь-
який час.

♦♦♦

ПРОДАЮТЬСЯ косарки (бен-
зин- і електро 6,5 р / h, Косар-
ка Honda з приводом, WEED
Whackers, HedGE TRIMERS,
GPS, GPS для трака. Човни на-
дувні з електромотором і без
двох-, трьох-, чотиримісні).
Спінінги з котушками (для
Fresh and Solt Water), вудки те-
лескопічні (4-5 метрів, інстру-
мент та багато іншого. Товар
для Flea-Market оптом. Теле-
фон: 215-651-0096. Звоніть у
будь-який час.

♦♦♦

ПОСЛУГИ

♦♦♦

**НОВАНАТА (МИ ВАМ ДОПОМО-
ЖЕМО) ЗОВНІШНІ РОБОТИ. ДАХ,
САЙДІНГ, ВІКНА, ДВЕРІ, ФРЕ-
ЙМІНГ, УСТАНОВКА ВОДОСТІКІВ,
ДЕКІВ, А ТАКОЖ ЦЕМЕНТНІ РО-
БОТИ, УСТАНОВКА ПАРКАНІВ.
ВНУТРІШНІ РОБОТИ ВАННИ, КУХ-
НІ, СТІНИ, САНТЕХНІКА, ЕЛЕК-
ТРИКА, ПОФАРБУВАННЯ, ПІДВІС-
НІ СТЕЛІ, УСІ ВИДИ НАСТЕЛЕННЯ
ПОЛУ, ОБЛАДНАННЯ БЕЙСМЕН-
ТУ. ДЗВОНІТЬ ЗА БЕЗКОШТОВ-
НОЮ КОНСУЛЬТАЦІЄЮ И ВИ ОТ-
РИМАЄТЕ ВІДМІННИЙ СЕРВІС:**
215-519-9241

♦♦♦

Зміст (Index)

Classified	3
Новини	4
Історична сторінка	5
Хумор	6

НОВИНИ

Порошенко підписав угоду про співпрацю з Європолем



Президент України Петро Порошенко підписав закон, яким Верховна Рада ратифікувала угоду про оперативне і стратегічне співробітництво між Україною та Європолем. Про це повідомили в прес-службі президента.

Як повідомляється, вступ в силу цього документа поглибить інтеграцію України в політику ЄС в сфері юстиції та внутрішніх справ.

"Документ розширює співробітництво між Україною та Європейським поліцейським офісом з метою підтримки України і країн-членів ЄС в сфері протидії та боротьби з організованою злочинністю, тероризмом

та іншими формами міжнародної злочинності".

Згідно з повідомленням, мова також йде про активізацію обміну оперативною інформацією в рамках кримінальних проваджень та створення можливостей для спільних заходів з розслідування злочинів і пошуку осіб, причетних до скоєння злочинів.

У прес-службі уточнили, що документ набуде чинності з дня відправки Європейським поліцейським офісом дипломатичними каналами письмового повідомлення України про отримання та прийняття повідомлення України про завершення нею внутрішньодержавних ратифікаційних процедур.

Як новий Трудовий кодекс змінить життя українців: скорочені вихідні, продовжені відпустки і нові правила



За кожен пророблений місяць українцям дають два дні відпустки. За рік збирається 24 календарних дні. У новій редакції Трудового кодексу пропонують додати ще чотири дні, таким чином, тривалість щорічної відпустки складе цілих 28 днів. Мінімальна тривалість основної частини відпустки повинна бути не менше 14 днів. Як і раніше, при звільненні роботодавець повинен заплатити за невикористану відпустку. "Гарантовані виплати за невикористану співробітником відпустку здійснюються в день його звільнення", – йдеться в документі.

На вибір співробітника замість грошей йому можуть дати відпустку. Тоді офіційна дата звільнення вважається з останнього дня відпустки. До слова, відпусткою тривалістю 28 днів користуються в багатьох європейських країнах. Наприклад, у Великій Британії та Естонії. У Франції відпочивають 30 днів, а в Німеччині – всього 20.

Додаткові вихідні, передбачені КЗпП, не переглядають – всього їх 11 на рік, на державні та релігійні свята. Правда,

в Раді зареєстровано законопроект Інституту нацпам'яті (орган виконавчої влади), який передбачає скорочення вихідних з 11 до 9. Робочими днями можуть стати 8 березня, 9 травня. Крім того, зараз якщо свято випадає на вихідний, його переносять на понеділок. Інститут нацпам'яті пропонує не тільки скоротити кількість святкових вихідних, але і скасувати перенесення вихідних, якщо вони препадають на суботу або неділю (крім вихідних на Великдень і Трійцю).

Нормальна тривалість робочого тижня, як і раніше, становить 40 годин. Працюючі українці мають право на два вихідних дні – суботу та неділю. Якщо працівники від 16 до 18 років, то робочий тиждень повинен складати як мінімум 36 годин.

Варто відзначити, в 2017-му, з урахуванням всіх вихідних, свят і відпустки, українці відпочиватимуть 140 днів – це 38% від усього року. Частина економістів, серед яких і экс-радник міністра економічного розвитку Яника Мірило, вважають, що велика кількість неробочих днів шкодить економіці країни.

Лондонський суд дозволив Україні поки що не віддавати Росії "борг Януковича"

Високий суд Англії визнав право України на апеляцію щодо справи так званого боргу Януковича. За ним Росія надала Україні \$3 млрд в борг за часів экс-президента України.

"Високий суд прийняв рішення на користь позиції України щодо повного зупинення виконання рішення, винесеного у порядку спрощеного провадження, до завершення розгляду апеляційної скарги України", – йдеться у повідомленні.

Суд підтвердив всупереч спробам Росії встановити обтяжливі умови для подання апеляції українською стороною, Україні надали дозвіл на оскарження рішення. Суддя Блер визнав, що порогові умови для надання дозволу на апеляцію виконали. Апеляція має реальні шанси на успіх.

У грудні 2013 року, під час Майдану, тодішній президент Віктор Янукович підписав у Москві угоду про 15-мільярдну позику від Росії. 3-мільярдний кредит, оформлений у єврооблігаціях, які викупила Росія, мав стати першим траншем із цієї позики. Сторони домовилися, що суперечки вирішуватимуться за британським правом.



У лютому 2014 року Янукович втік з України до Росії. Після зміни влади в Україні Київ намагався включити суму у 3 млрд доларів до загального пакету під час переговорів щодо реструктуризації інших зовнішніх зобов'язань. Проте Москва відмовилася. Наполягала на тому, що борг є державним, оскільки переговори щодо позики відбувалися на найвищому державному рівні.

У грудні 2015-го український уряд запровадив мораторій на виплату боргу. На початку 2016-го Росія звернулася через цей борг до суду.

Нові санкції США: що загрожує Росії і плюси для України

Прийнятий Конгресом США законопроект не тільки розширює санкції проти Росії, але і декларує підтримку України у відновленні її територіальної цілісності, повідомляє прес-служба посольства України в США.

Відзначимо, що документ набуде чинності лише після схвалення Сенатом і підпису президентом США.

Відповідно до прийнятого законопроекту, США не підтримують анексію Росією Криму і захоплення будь-якої території України, підтримуючи відновлення територіальної цілісності. Також засуджується будь-яка дестабілізація ситуації в Україні.

Крім того, тепер Україна зможе отримати від США допомогу з реформування енергетичного сектора, щоб зменшити залежність від енергоресурсів Росії. Таким чином Україна зможе протидіяти реалізації російського проекту "Північний потік-2".

Що стосується безпосередньо антиросійських санкцій, то законопроект закріплює діючі обмежувальні заходи, які були введені раніше, а також не дозволить президенту США послабити їх або скасувати без узгодження з Конгресом, таким чином нівелюючи політичне підґрунтя, що нібито Дональд Трамп є агентом Кремля і може діяти в угоду РФ.

Також нові санкції торкнуться російських державних підприємств, які працюють в металургійній і гірничодобувній галузях і на залізничному транспорті. Вони підсилюють антиросійські секторальні санкції стосовно фінансового сектора РФ і російської енергетики.



Крім того, США передбачили в новому документі відповідальність у вигляді санкцій для осіб РФ, які можуть бути причетні до кібератаки на США, проти осіб, які відповідальні за порушення прав людини на окупованих Росією територіях, що діють в інтересах оборонного і розвідувального секторів уряду РФ, і значною мірою сприяли можливостям РФ з проведення приватизації державних активів, а також стосовно іноземних фізичних і юридичних осіб, що сприяли посиленню оборонних можливостей уряду Сирії.

Президент США матиме можливість в координації з союзними країнами ввести санкції проти фізичних та юридичних осіб Росії, що сприяють розвитку і обслуговуванню російських експортних нафто- і газопроводів.

Також в США планується створення "Фонду для протидії російському впливу" з бюджетом в 250 мільйонів доларів на 2018-2019 рр. У свою чергу для енергетичної безпеки України, буде виділено 30 мільйонів доларів.

Як сьогодні стало відомо, Палата представників Конгресу США прийняла новий пакет санкцій щодо Росії, Ірану і КНДР, за який проголосували 419 конгресменів, а проти виявилися всього троє.

27 СЕРПНЯ ВИПОВНЮЄТЬСЯ 161 РІК 3 ДНЯ НАРОДЖЕННЯ ВІДОМОГО УКРАЇНСЬКОГО ПОЕТА ІВАНА ФРАНКА



**"...ми мусимо
навчитися чути себе
українцями
— не галицькими,
не буковинськими
українцями,
а українцями без
офіціальних кордонів"**

Іван Франко

Видатний український поет Іван Франко народився 27 серпня 1856 року у селі Нагуєвичі на Львівщині. Всі ми звикли бачити в ньому, в першу чергу, українського письменника, поета, публіциста, перекладача, вченого, громадського і політичного діяча, але, попри це все, він був також людиною, людиною цікавою та неординарною. Сьогодні пропонуємо вашій увазі 15 цікавих та несподіваних фактів з життя та творчості Каменяра.

1 Мати Івана Франка, Марія Кульчицька, походила із зuboжілого українського шляхетського роду Кульчицьких, і була на 33 роки молодшою за чоловіка. Померла, коли Іванові було 15 років.

2 Коли Франкові було 9 років, помер батько. Мати вийшла заміж удруге. Вітчим, Гринь Гаврилик, уважно ставився до дітей, фактично замінив хлопцеві батька. Франко підтримував дружні стосунки зі своїм вітчимом протягом всього життя.



3 Іван Якович любив пити медовуху, вино. Смачно готував каву, збирав і любив їсти гриби й рибу, що сам ловив. Іван Франко понад усе любив збирати гриби. Їх варили, смажили, сушили на зиму. Донька пише: "Присмажені гриби з молодією картоплею були смачною й улюбленою стравою тата".

4 Навчаючись у Дрогобицькій гімназії, Франко жив на квартирі в далекій родички Кошицької на околиці міста. Нерідко спав у трунах, які виготовлялися у її столярній майстерні.

5 Восени 1875 року Франко став студентом філософського факультету Львівського університету. Спочатку належав до москвофільського това-



риства. Москвофільство було дуже популярне серед галицької інтелігенції в другій половині XIX століття. Москвофілом був також один із засновників "Руської Трійці" Яків Головацький.

6 Як і більшість молодих людей того часу, Іван Франко захоплювався ідеями соціалізму. Читав твори Маркса, Енгельса, листувався з Михайлом Драгомановим. Однак наприкінці життя він зрозумів хибність ідеї Маркса, назвавши соціалістичну державу тюрмою.

7 Іванові Франку належить ініціатива ширшого вживання в Галичині назви "українці" замість "русини" — так традиційно називали себе корінні галичани. В "Одвертому листі до галицької української молодіж" (1905) Франко писав: "Ми мусимо навчитися чути себе українцями — не галицькими, не буковинськими, а українцями без соціальних кордонів..."

8 Після свого другого арешту 1880-го Франко ледь не помер з голоду. Тоді за тиждень у готелі він написав повість "На дні" й на останні гроші надіслав її до Львова. Після того три дні

жив на 3 центи, знайдені на березі річки Прут — цих грошей вистачило хіба на одну хлібину. А коли їх не стало, лежав без пам'яті, без сил. Врятував Франка від голоду старий служитель готелю.



9 У 1886 році Іван Франко одружився. Його дружиною стала Ольга Хоружинська. Була високоосвіченою людиною, добре володіла мовами: англійською, французькою, німецькою, російською. Їй не була чужа ідея відродження України. Познайомившись із Франком вирішила стати його дружиною й помічницею, та присвятити своє життя чоловікові. Разом подружжя виховало чотирьох дітей — Андрія, Тараса, Петра, Анну.

10 Подружнє життя Франків не було щасливим. Матеріальні нестатки, хатні злидні, щоденні турботи, вороже ставлення до Ольги з боку найближчих співробітників мужа, зокрема Михайла Павлика, й частини суспільства, що ставилися до неї ще з більшою неприязню, ніж до самого Франка, як до схизматички — все це зломило жінку. Наслідком були сухоти, нервові перенапруження, а згодом і цілковитий психічний розлад. Одинок, покинута дітьми померла 17 липня 1941 року і похована на Личаківському цвинтарі, на полі № 4 неподалік від свого чоловіка.



11 Франко відомий своїм інтересом до індійської культури, він вивчав літературу, філософські твори, тексти Вед на санскриті. Сам він говорив: "Жаль, що я не орієнталіст". Серед перекладів Івана Франка — бібліяна "Книга Буття". Досі це найбільш точний переклад цієї частини Біблії українською мовою.

12 1908 року стан здоров'я Франка значно погіршився, однак він продовжував працювати до кінця свого життя. Період останнього десятиліття життя Франка — дуже складний. За розповідями сина Андрія, "у цей період батька переслідував дух померлого дідуся, який бив його золотим молотом по руках...". "Протягом 14-ти днів я не міг ані вдень, ані вночі заснути, не міг сидіти, і, коли, проте, не переставав робити, то робив се серед страшного болю", — писав Іван Франко. Помер Іван Франко 28 травня 1916 року у Львові. Похований на Личаківському кладовищі у Львові.

13 Іван Франко був відомий своїми атеїстичними поглядами. Про це згадував отець Макарій Каровець: "Тут пригадуємо, що Франко майже від перших хвилин свого виступу аж до смерті був у нас головним пропагатором виразного атеїзму, що той атеїзм пропагував і в своїх популярно-наукових писаннях, і в своїй поезії. Пригадуємо, що атеїзм був увесь час головним стовпом його світогляду. Пригадуємо, що коли Франко умирав, відвідав його піп Теодозій Галуцинський і умовляв помирися з господом богом і з церквою, в котрій він, Франко, родився та котру поборював ціле своє життя. Та отримав від Франка відповідь: "А що на те сказала б молодіж, котру я ціле життя вчив не вірити в бога?" Помер несповіданий і нерозкаяний".



14 В інституті германістики Віденського університету, в якому Іван Франко успішно захистив докторську дисертацію, встановлена меморіальна дошка Івану Франку. Пам'ятник був відкритий 28 травня 1999 року. Пам'ятна дошка також встановлена на будинку, в якому жив письменник за адресою: Відень, Віпплінґерштрассе 26.

15 Франко на сьогодні є єдиним українським поетом, який номінувався на здобуття Нобелівської премії з літератури.



Сміх найкращі ліки від стресу та депресії

Чи замислювалися ви хоча б раз над тим, яку роль у нашому житті відіграє сміх? Напевно далеко не кожен ставив собі це питання. Але сміх відіграє чималу роль в нашому житті. Завдяки сміху дуже серйозні і безнадійні на перший погляд проблеми раптом стають не такими вже і страшними, поганий настрій зникає саме по собі, депресія припиняється і на горизонті знову з'являється якась надія.

У суєті буднів ми змушені часто поєднувати роботу, сім'ю, вирішувати проблеми. У результаті так мало часу залишається на розваги і відпочинок, що призводить до накопичення стресу і погіршення нашого здоров'я.

Для того щоб поліпшити наш емоційний і фізичний стан, психологи всього світу наполегливо радять більше жартувати.

Зрозуміло, що самотійно просто так з себе сміх не «видавиш», особливо в тих випадках, коли здається, що гірше вже й бути не може. Для того щоб підняти самим собі настрій, рекомендуємо:

Найчастіше дивитися комедії або фільми, які викликають у вас лише позитивні емоції.

Намагайтеся якомога частіше дивитися комедії (як ваші вже давно улюблені, так і нові), а для того щоб сміху було більше, кличте друзів і дивіться фільм разом.

По можливості ходіть на комедії в театрі, КВК, комедійні постановки. У великій аудиторії ви частіше будете сміятися, ніж сидячи біля телевізора дома. Сміх допоможе вам хоч на час забути про ваші проблеми, позбутися негативних емоцій, що в будь-якому випадку благотворно може відбитися на вашому самопочутті.

Дозволяйте собі частіше побути на час дитиною, подуріти, покататися на гойдалках в парку, прокотитися з гірки на санчатах, поїсти чогось солодкого, пограти в дитячі ігри. Дитинство завжди викликає у нас лише теплі емоції, радість і сміх, так дозвольте собі на час побути дітьми.

Частіше жартуйте над собою та іншими (тільки по-доброму, без сарказму). Адже напевно вам доводилося потрапляти в смішні ситуації, так частіше згадуйте їх і жартуйте разом з вашими колегами і друзями! Можна також жартувати над певними звичками оточуючих вас людей, головне, щоб це нікого не ображало.

Регулярно відвідуйте сайти з анекдотами. Анекдоти у всіх людей з почуттям гумору викликають лише сміх, запал, гарний настрій. Зачитуйте найбільш смішні анекдоти вашим близьким, знайомим, друзям, смійтеся разом.

Балуєте себе: зробіть ванну з піною, а поруч на підносі поставте собі каву з тістечком смачним або морозиво. Взагалі, рідше собі відмовляйте в невеликих радощах.

Пробуйте себе в нових сферах, які вас цікавлять. Все нове приносить у наше життя лише позитивні емоції, радість, сміх, інтерес. Загалом, те, що треба для того, щоб відчувати себе щасливими людьми. З цієї причини рекомендується пробувати себе в нових сферах, відвідувати курси, знаходити собі нове хобі.

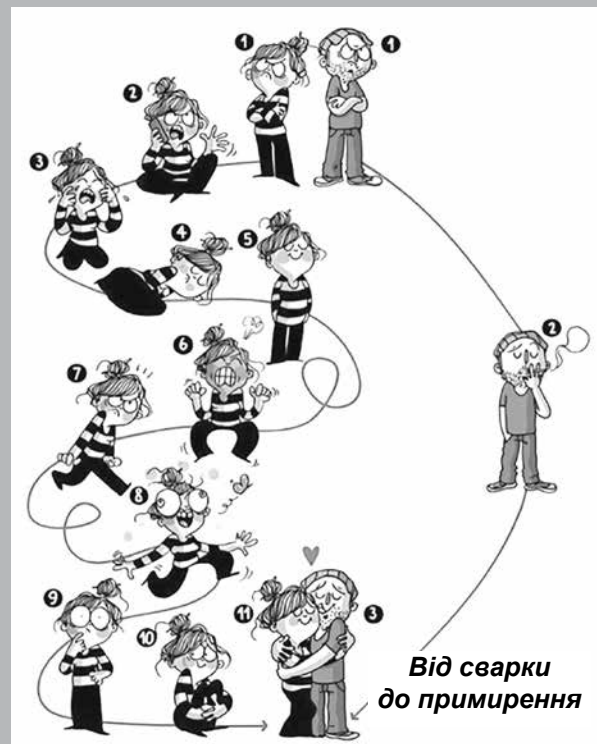
Найчастіше радуйте інших приємними подарунками, зустрічами, сюрпризами. Адже даруючи радість і сміх іншим, натомість ми отримуємо подвійну радість!

Смійтеся на здоров'я!

СМІХОПАНОРАМА



Сніданок туристом



Від сварки до примирення



І тут увійшла ...



Сніговик пустун



Достатньо одного бажання



Особливості жіночої анатомії

Господині у записник

Рецепти від пані Оксани

Швидко і смачно!

Закуска «Дзвіночки»

Інгредієнти для приготування:

варена ковбаса (або шинка) - 100 г,
сир - 50 г,
морква - 1-2 шт.,
часник - 1 зубець,
майонез - для заправки.



Як приготувати:

Шинку поріжте тонкими пластинами. З кожної пластинки скрутіть трубочку-дзвіночок і заколійте шпажкою або зубочисткою. Приготуйте начинку. На дрібній тертці натріть сиру моркву, сир і часник, перемішайте і заправте майонезом. Наповніть дзвіночки начинкою.

Гречані оладки з печерицями

Інгредієнти для приготування:

гречка (варена) - 400 г,
печериці - 200 г,
цибуля - 1 шт.,
яйце - 1 шт.,
олія для смаження,
сіль і чорний мелений перець за смаком.



Як приготувати:

Цибулю дрібно поріжте і обсмажте на олії до золотистого кольору.

До цибулі додайте порізані печериці і смажте до випаровування всієї рідини.

Печериці змішайте з гречкою і яйцем. Посоліть і поперчіть за смаком.

Гречану масу викладіть столовою ложкою на сковороду з розігрітою олією і обсмажте оладки з двох сторін до хрусткої скоринки.

Рецепт рулету з оселедця

Інгредієнти для приготування:

філе оселедця: 2 шт.
варений буряк: 1 шт.
варена морква: 1 шт.
варена картопля: 1 шт.
пісний майонез та сіль: за смаком
зелена цибуля: для оздоблення



Як приготувати:

Варені буряк, моркву та картоплю натерти окремо на дрібній тертці. До кожного овоча додати трохи пісного майонезу й посолити за смаком. Зелену цибулю помити і дрібно нарізати.

Філе викласти на харчову плівку і змастити його овочевими масами у такій послідовності: буряк, морква, картопля. Зверху посипати зеленою цибулею і за допомогою плівки згорнути рибу. Покласти хоча б на годину у холодильник. Готове філе порізати на шматочки і оздобити зеленою цибулею.

«Грецький пиріг» за 30 хвилин

Інгредієнти для приготування:

рис довгозернистий - 100 г,
твердий сир - 250 г,
маслини - 10 шт.,
консервована кукурудза - 1/2 банки,
мариновані огірки - 4 шт.,
пшеничне борошно - 8 ст. ложок,
молоко - 4 ст. ложки,
яйце - 1 шт.,
оливкова олія - 3 ст. ложки,
сіль за смаком,
сода - 1/2 ч. ложки.



Як приготувати:

Рис відваріть у великій кількості підсоленої води, воду злийте, рис остудіть. Маслини наріжте кружечками. Твердий сир натріть на дрібній тертці. Мариновані огірки наріжте маленькими кубиками. Кукурудзу відкиньте на сито.

Борошно просійте разом з содою, додайте сіль і перемішайте. В окремому посуді з'єднайте яйце, оливкову олію, молоко і влийте в борошно. Замісіть тісто, густотою як сметана.

Всі інгредієнти додайте до тіста. Залиште трохи твердого сиру для посипання. Все ретельно перемішайте.

Викладіть масу у форму, змащену оливковою олією. Випікайте 20 хвилин при 180° С.

За 5 хвилин до готовності посипте тертим сиром.

Курячі рулетики з сиром і беконом

Інгредієнти для приготування:

курячі грудки - 4 шт.,
бекон - 8 шматочків,
твердий сир - 4 шматочки,
часник - 2 зубці,
бульйон курячий - 50 мл,
оливкова олія - 3 ст. ложки,
прованські трави - 1 ч. ложка,
сіль та перець - за смаком,
рукола та помідори - для оздоблення.



Як приготувати:

1. Курячі грудки помити і добре відбити.

2. Часник почистити, пропустити через часникодавку, додати столову ложку оливкової олії, прованські трави, сіль та перець. Цією сумішшю натерти грудки з обох боків.

3. На кожну грудку викласти шматок сиру і загорнути рулетиком. Обгорнути кожен рулетик двома шматочками бекона.

4. Скріпити рулетики зубочистками й обсмажити на оливковій олії до утворення рум'яної скоринки. Тоді додати курячий бульйон, накрити сковорідку кришкою і тушувати рулетики на маленькому вогні 4-5 хвилин. Подавати гарячими, оздобивши руколою та шматочками свіжих помідорів.

УКРАЇНСЬКИЙ НАРОДНИЙ ФЕСТИВАЛЬ

святкуючи 26-ту річницю Незалежності України

В НЕДІЛЮ, 27-ГО СЕРПНЯ - О ГОД. 12:00 ВПОЛУДНЕ

НА „ТРИЗУБІВЦІ”: UKRAINIAN AMERICAN SPORT CENTER - „ТРИЗУБ”

County Line & Lower State Roads, Horsham, PA

www.tryzub.org ~ тел. (267) 664-3857

1:30-4:30 попол.

„ЄДИНА УКРАЇНА — ЄДИНА З НАМИ!”

Блискучий літній концерт надворі в „Тризубівському” парку



„Ефсане” Кримсько-Татарський ансамбль



Початок о год. 12-ій вполудне:

Жива музика й танці

Українські народні страви й печива

Ярмарок та виставки

Українське мистецтво
й майстерність

Пікнікові страви
Холодні й гарячі напитки

Розваги для дітей



Ірина
Лончина



Українська музика, пісня й танці в одній динамічній програмі
Хореографія спільними зусиллями виступаючих митців:

Танцювальний ансамбль „Волошки”

Танцювальний ансамбль „Іскра”

Скрипалька Іннеса Тимочко-Декайло

Живе відтворення української історії

Оркестра „Вокс Етніка”

4:30 по пол. — Забава

при звуках оркестри „Вокс Етніка”

Спонзор:



ВСТУП: 15 дол.; студенти 10 дол., діти до віку 14— безплатно. Безплатне паркування

САМАЯ БОЛЬШАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
РУССКОГОВОРЯЩАЯ КОМПАНИЯ В ФИЛАДЕЛЬФИИ

www.AAABrothers.com



AAA Brothers

ОБСЛУЖИВАЕМ PHILADELPHIA, BUCKS AND MONTGOMERY COUNTIES

**СИСТЕМЫ ОТОПЛЕНИЯ, КОНДИЦИОНЕРЫ,
ВОДОНАГРЕВАТЕЛИ И ГЕНЕРАТОРЫ**

0% ФИНАНСИРОВАНИЕ ДО 5 ЛЕТ
Возможны скидки для пенсионеров

Мы обеспечим вам комфортабельные условия в доме,
ваша семья будет в тепле зимой и в прохладе летом!

215-914-1080

Free estimate

Не откладывайте, звоните сегодня и назначайте
встречу с одним из наших специалистов