

№ 1 (207)
Січень 10, 2025

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

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





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

Если у вас есть юридические проблемы
АДВОКАТ ДЖЕЙМС ДОНОВАН
поможет вам разобраться в вашей правовой
ситуации и будет представлять вас
по целому ряду вопросов:



СЕМЕЙНОЕ ПРАВО:

- Divorce
- Custody
- Child Support
- Dependency Actions

ИММИГРАЦИОННОЕ ПРАВО:

- Immigration
- Work Visas
- Obtaining U.S. Citizenship
- Understanding Immigration Laws & Procedures
- Immigration and Customs Enforcement
- Immigration Court
- Board of Immigration Appeals
- Asylum

УГОЛОВНОЕ ПРАВО:

- Criminal Defense
- DUI/DWI
- Juvenile Crimes
- Domestic Violence
- Assault
- Theft & Robbery

А ТАКЖЕ:

- Personal Injury
- Social Security Disability Claims
- Legal Assistance with Debt Restructuring

N.E Philadelphia Office
7116 Rising Sun Avenue
Phila. PA 19111

(215) 745-0233

(215) 745-0330

Willow Grove Office
317 Davisville Road
Willow Grove, PA 19090

(215) 494-7376

(215) 494-7442



BroCo
WASTE & RECYCLING

BrocoWaste.com

215-795-5555

Обслуживаем Филадельфию
и прилегающие города.

10-40 яردовые Roll-Off мусорные контейнеры в аренду.
Быстрая доставка, доступные цены.

- Commercial: Коммерческие проекты (roofing, construction, etc.).
- Businesses: Любой бизнес.
- Residential: Жилые комплексы, Жилые дома.



Classified

ROOFING, SIDING GUTTERS.

РЕМОНТ ПОКРІВЕЛЬ,
САЙДИНГА ТА РИНВ.
FREE ESTIMATE
ТЕЛЕФОН: 267-353-6698

♦♦♦

В будівельну компанію
ПОТРЕБУЄМО БУХГАЛТЕРА
full or part time position.

Компанія знаходиться в Burlington New Jersey.
Телефон: 267-237-7210

♦♦♦



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

♦♦♦

ЗДАЄТЬСЯ В РЕНТ кам'яний Rancher-single
з 3-ма спальнями на одному поверсі поруч
з Петровським маркетом біля Bustleton Ave.
Є обладнений бейсмент із туалетом.
Є гараж. Чудова ділянка землі.
Тел. 215-601-9520

♦♦♦

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



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

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

♦♦♦

З 1 ЛЮТОГО ЗДАЄТЬСЯ ОДНОКІМНАТНА КВАРТИРА

в дуплексі в р-н Tomlinson Rd. і Jeans St. Все у відмінному стані. Нова
кухня та нові appliances. Центральний кондиціонер.

ТЕЛЕФОН: 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



♦♦♦



NetCost[®]

market

WORLD OF FOOD | NY·NJ·PA

ЗАПРОШУЄМО НА РОБОТУ:



- Продавців
- Касирів
- Робітників кухні
- Різноморочих і інші позиції

Станьте частиною
нашої успішної команди

Тел: 718-412-3400 EXT.1529
EMAIL: HR@NetCostMarket.com
дозвіл на роботу в США обов'язковий

НОВИНИ УКРАЇНИ

**УКРАЇНСЬКИЙ ПІЛОТ F-16 ЗБИВ 6 КРИЛАТИХ РАКЕТ
ЗА ОДИН БОЙОВИЙ ВИЛІТ: ЦЕ ІСТОРИЧНИЙ РЕКОРД**

Український пілот F-16 встановив рекорд - вперше в історії у протиповітряному бою збив шість крилатих російських ракет, дві з них - авіаційною гарматою. Про це йдеться в інтерв'ю з пілотом, яке оприлюднило командування Повітряних сил ЗС України.

В ньому розповідається, що український пілот F-16 під час масованої ракетно-дроновної атаки у грудні 2024 року зробив неймовірне. Зокрема, вперше в історії застосування Fighting Falcon за один бойовий виліт винищувач F-16 знищив одразу шість крилатих ракет противника.

"Усе щось вперше відбувається... Спробував, вийшло!", - сказав пілот.

Автор статті, колишній спікер Повітряних сил ЗСУ Юрій Ігнат нагадав, що уранці 13-го грудня була масована повітряна атака окупантів - Україну атакували майже 200 ворожих безпілотників, "Кинджали", балістика та 94 крилаті ракети повітряного, морського та наземного базування.

Пілот розповів, як відпрацював в той день.

"Штурман наведення виводить мене на ворожі цілі, по курсу група з восьми крилатих ракет. Зближуюсь на відповідну дистанцію, бачу перешкоди - значить ракети мають власний РЕБ - так звані "засоби РЕБ індивідуального захисту". Приціл у F-ок досить потужний, якщо ціль вже в прицілі, то навіть під впливом РЕБ вона вже нікуди не дінеться з радару бортової РЛС. Я підлетів на зручну для роботи відстань, захопив цілі повторно, почергово запустив ракети та... влучив - обидві цілі знищено!", - сказав він.

Йдеться, що під крилами F-16 - лише чотири авіаційні ракети класу "повітря-повітря" - середнього та ближнього радіуса дії. Спочатку пілот використав ракети із більшою дальністю, потім йому довелося зблизитися до близько двох миль, аби застосувати ракети малого радіуса дії. Льотчик зазначив:

"Підлетів до другої пари, захопив ракети, побачив, що від них теж "фонить російським РЕБом", та це їм не надто допомогло. Перший пуск - ціль збита, другий - теж! Радості не було меж, бо усі влучання по ворожих ракетах бачив на власні очі! В підвісних баках ще залишалося трохи пального, і бойова робота триває... Штурман наведення дає мені команду вийти в зону чергування, аби дати відпрацювати по цілях побратиму на Су-27".

Коли він, згідно з наказом, відійшов у визначений район, на його курс вийшла ще одна ракета, яку ворог ймовірно, запустив на Київ. На той момент з озброєння на F-16 залишилася лише скорострільна авіаційна гармата, якою він влучив по швидкісній цілі. При цьому це було вкрай небезпечно завдання - потрібно було підлетіти ближче до ракети, а у разі детонації бойової частини в 450 кг є великий ризик для літака. Ба більш, виявилось, що ракет було дві.

"Летіли "етажеркою", поруч одна від одної. Противник часто запускає їх у такій тактичній конфігурації, ціла група ворожих ракет може летіти близько одна від одної, аби супротивник бачив їх як одну ціль. Ну, власне, того дня я, мабуть, поставив рекорд... Радію, що мені вдалося, присвячую цей успіх усім побратимам, які пішли у вічний політ, так і не дочекавшись F-16 в українському небі", - констатує льотчик.

Як зазначається, у США збивати повітряні цілі авіаційною гарматою українські пілоти вчилися виключно на тренажерах. Раніше в реальному польоті українські пілоти F-16 гармату проти ракети не застосовували.

"За результатами об'єктивного контролю маємо стовідсоткове підтвердження факту, що вперше в історії у протиповітряному бою американський винищувач F-16 збиває шість крилатих ракет, дві з них - авіаційною гарматою. І робить це - українець!", - наголошує автор.

**МЗС УКРАЇНИ ПІДТВЕРДИЛО, ЩО ПОСЛАННИК ТРАМПА
ВІДКЛАВ ВІЗИТ ДО КИЄВА**

Спеціальний представник обраного президента США Дональда Трампа з питань України Кіт Келлог відклав раніше анонсовану поїздку до Європи й Києва. Міністр закордонних справ України Андрій Сибіга повідомив про це 7-го січня.

"Для нас зустріч і візит генерала Келлога надзвичайно важливі. Я впевнений, що ця зустріч свого часу відбудеться. Ми перебуваємо в контакті, щоб чітко визначити часові рамки для її проведення й наповнення максимальним змістом", - сказав міністр.

За його словами, у Києві очікують на представників адміністрації Трампа після його інавгурації 20-го січня.

Про те, що Келлог відклав поїздку до Києва і ще низки європейських столиць, 6-го січня повідомило Reuters із посиланням на джерела. Причини скасування візиту агентство дізнатися не змогло.

**ПОПРИ ВІЙНУ УКРАЇНА УХВАЛЮЄ ЗАКОНИ, НЕОБХІДНІ
ДЛЯ ВСТУПУ ДО ЄС**

Попри повномасштабну війну, Україна ухвалює закони, «необхідні для вступу до Європейського Союзу», зазначив президент Володимир Зеленський в інтерв'ю подкастеру Лексу Фрідману.

«Ми під час війни проголосували багато реформ – антикорупційні, банківські, ще до війни – земельні реформи, почали велику приватизацію. І війна не зупинила нас... Так, гальмувала, але ми багато речей пройшли», – підкреслив Зеленський.

Він наголосив, що «війна та воєнний стан – це у будь-якому разі обмеження можливостей, прав і свобод». Але «воєнний стан не вводиться тому, що хтось цього захотів – спочатку прийшла агресія», зауважив президент.

Водночас «ми намагаємося «балансувати максимально, наскільки це можливо», створюючи умови для бізнесу», зазначив Зеленський.

«Але ми не можемо зменшити, на жаль, податки – а навпаки», – додав він, пояснивши, що довелося підвищити військовий податок, бо «на війну треба десь брати гроші», а коштів західних партнерів «недостатньо».

28-го листопада президент України Володимир Зеленський через 44 дні після ухвалення парламентом підписав закон про підвищення податків.

Закон, серед іншого, передбачає збільшення військового збору з 1,5 до 5% (виняток – військовослужбовці). Цей збір тепер також платитимуть ФОПи.

Крім того, документ запроваджує 50% податок на банки, 25% ПП для фінкомпаній і перехід на помісячну звітність по податку на прибуток або на доходи (ПДФО).

У жовтні депутати проголосували за законопроект щодо збільшення податків. Згодом парламент відхилив всі постанови, які блокували його підписання. 15-го жовтня закон відправили на підпис президентіві.

**ШМИГАЛЬ ТА ГЛАВА МЗС ІСЛАНДІЇ ОБГОВОРИЛИ
КОНФІСКАЦІЮ ЗАМОРОЖЕНИХ АКТИВІВ РФ**

Прем'єр-міністр Денис Шмигаль та міністерка закордонних справ Ісландії Торгердур Катрін Гуннарсдоттір провели зустріч. Сторони обговорили питання конфіскації заморожених російських активів та боротьбу з тіньовим флотом РФ.

Про це йшлося під час зустрічі в Києві, написав у Телеграмі глава уряду.

«Окрему увагу приділили питанню конфіскації заморожених російських активів. Обговорили посилення санкцій, зокрема необхідність докласти максимум зусиль для боротьби з тіньовим флотом РФ», - написав він.

Сторони обговорили внесок Ісландії в українське виробництво зброї за «данською моделлю», зазначив Шмигаль. Україна розраховує на подальше збільшення інвестицій у безпеку нашої держави та всієї Європи.

Прем'єр запросив ісландські компанії долучитися також до проєктів відновлення.

Глава українського уряду назвав зустріч «конструктивною» та підкреслив: «Важливо, що перший закордонний візит представниці нового Уряду Ісландії здійснює саме до України».

Крім того, прем'єр-міністр подякував за підтримку європейського та євроінтеграційного шляху нашої держави, адже Ісландія активно бере участь у реалізації ініціатив задля досягнення справедливого миру й коаліціях на підтримку України.

«Особливо цінне лідерство Ісландії в Коаліції розмінування та в започаткуванні Міжнародного реєстру збитків. Вдячні ісландському народу за солідарність і допомогу, яка надається Україні з перших днів широкомасштабного збройного вторгнення росії», - додав він.

7-го січня, до Києва прибула нова міністерка закордонних справ Ісландії Торгердур Катрін Гуннарсдоттір, яка вперше відвідала Україну у цій ролі.

Міністр закордонних справ Андрій Сибіга подякував Ісландії за нещодавній внесок у виробництво української зброї за «данською моделлю».

НОВИНИ ЗІ СВІТУ

ТРАМП ЗАПРОПОНУВАВ КАНАДІ УВІЙТИ ДО СКЛАДУ США ПІСЛЯ ВІДСТАВКИ ТРЮДО



Трамп підкреслив, що якби Канада об'єдналася зі США, то податки для країни значно скоротилися б.

Новообраний президент США Дональд Трамп вкотре запропонував Канаді стати 51-м американським штатом. Приводом стала заява прем'єр-міністра Джастіна Трюдо про те, що він збирається піти у відставку.

Про це майбутній глава Білого дому написав у своїй соцмережі Truth Social.

"Багато людей у Канаді люблять бути 51-м штатом. Сполучені Штати більше не можуть терпіти величезні торговельні дефіцити і субсидії, які потрібні Канаді, щоб залишатися на плаву. Джастін Трюдо знав про це і подав у відставку", - написав він.

Трамп підкреслив, що якби Канада об'єдналася зі США, то податки для країни значно скоротилися б. Крім цього він пообіцяв захист від загрози з боку російських і китайських кораблів.

Трамп у своєму пості також заявив, що американці та жителі Канади разом могли б стати "великою нацією", об'єднавшись в одну державу.

Нагадаємо, що новообраний президент США Дональд Трамп потрапив у скандал через жарти про Канаду. Він "пропонував" країні стати 51-м американським штатом, а потім опублікував у мережі створене штучним інтелектом зображення гір, на яких він стоїть поруч із канадським прапором.

Крім того, він називав Джастіна Трюдо "губернатором Великої держави Канада". Лідер канадської Партії зелених Елізабет Мей розкритикувала майбутнього главу Білого дому за такі жарти.

Пізніше син новообраного президента США Ерік Трамп розмістив на своїй сторінці в соціальній мережі X зображення, на якому американський лідер "купує" на Amazon Канаду, Гренландію і Панамський канал. Він підписав знімок словами "Ми повернулися!".

ЧЕТВЕРТА НАЙБІЛЬША КРАЇНА СВІТУ ОФІЦІЙНО ПРИЄДНАЛАСЯ ДО БРІКС

В Індонезії проживає понад 280 мільйонів людей. Більше населення мають тільки Індія, Китай та США.

Індонезія офіційно приєдналася до міжнародного об'єднання БРІКС, як повноправний член. Про це пише Reuters із посиланням на заяву уряду Бразилії, яка зараз головує в цій організації.

Індонезія, яка є четвертою країною світу за чисельністю населення, раніше висловлювала бажання приєднатися до БРІКС заради просування інтересів так званого Глобального Півдня.

Бразилія, яка головує в блоці в 2025 році, заявила, що заявка Індонезії отримала зелене світло ще в 2023 році, але ця азіатська країна попросила відкласти офіційне приєднання до організації і провести його вже після президентських виборів 2024 року. У жовтні Індонезія провела інавгурацію президента.

"Індонезія поділяє з іншими членами групи підтримку реформи інститутів глобального управління та робить позитивний внесок у поглиблення співпраці на Глобальному Півдні", - заявив бразильський уряд.

Після перемоги на президентських виборах Дональд Трамп пригрозив країнам БРІКС жорсткими економічними санкціями, якщо вони не відмовляться від наміру створити альтернативу долару, як глобальній валюті.

За тиждень після цього міністр закордонних справ Індії запевнив, що БРІКС буцімто геть не зацікавлений в ослабленні долара США.

Однак не так давно, у жовтні, Росія відкрито заявила про намір створити нову систему міжнародних банківських платежів на базі блоку БРІКС, щоб не залежати від долара.

ПОЛЬЩА ГОТОВА ЗБІЛЬШИТИ ПОСТАЧАННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ В УКРАЇНУ ЗАМІСТЬ СЛОВАЧЧИНИ

Зазначається, що поведінка словацького прем'єр-міністра Роберта Фіцо суперечить політиці Європи.

Польща готова постачати Україні більше електроенергії, якщо Словаччина припинить постачання. Рішення залишається за Києвом.

"Польща зможе збільшити продажі електроенергії Україні, але тільки якщо Україна попросить про це", - цитує міністра клімату та навколишнього середовища Польщі Пауліну Хенніг-Клоску видання Reuters.

За її словами, польський оператор готовий надати відповідну допомогу.

"Питання тільки в тому, чи захоче Україна, чи буде змушена цим скористатися. Поведінка прем'єр-міністра Словаччини Роберта Фіцо суперечить політиці Європи", - зазначила чиновниця.

1-го січня Україна припинила прокачувати російський газ до Європи, що стало закінченням тривалої епохи російського економічного впливу на Європу. Однак це не вирішує всі наявні проблеми в цьому питанні.

Прем'єр-міністр Словаччини Роберт Фіцо заявив, що його партія розгляне можливість припинення постачань електроенергії до України, скорочення допомоги біженцям і вимоги відновити транзит газу або компенсації за збитки, яких, за його словами, зазнала Словаччина через припинення постачань російського газу через Україну.



РОСІЙСЬКИХ ГЕНЕРАЛІВ ЗМУСЯТЬ НОСИТИ ХРЕСТИКИ З ІНІЦІАЛАМИ ПУТІНА

Ці хрестики попередньо освятив патріарх Кирило.

Російських генералів, які командують війною проти України, зобов'язать носити натільні хрестики з ініціалами російського диктатора Володимира Путіна.

Як розповів спікер Кремля Дмитро Пєсков, Путін попросив патріарха Кирила освятити натільні хрести та іконки, які передадуть російським військовим. Зокрема, їх отримають командувачі угрупованнями військ, які "виконують особливо важливі завдання" на території України.

"Думаю, що нашим товаришам буде почесно отримати ці символи віри, освячені патріархом Московським і всієї Русі під час святкового богослужіння у Різдвяну ніч", - процитував Пєсков слова Путіна.

Стверджується, що патріарх Кирило освятити натільні хрестики та ікони у присутності диктатора. Також Пєсков додав, що на прохання Путіна "на окремих ланках ланцюжків до хрестів" було вигравіровано його, Путіна, ініціали.

Кремль уже не вперше застосовує "релігійну зброю" у війні проти України. Так, у квітні 2023 року російським "мобікам" передали на фронт святу воду та іконки із зображенням Путіна в образі святого.

А в травні того ж року, напередодні контрнаступу ЗСУ, російські окупанти почали возити фронтом ікону "Спаса Нерукотворного". Незадовго перед тим Володимир Путін подарував ту ікону угрупованню військ "Днепр".



ПОЛІТИКА

РОСІЙСЬКОМУ ГАЗУ ДО ЄВРОПИ — ТРУБА

Отже, звершилося! Київ вистояв під натиском троянських коней Кремля в ЄС, не спокусився на корупційні пропозиції "азербайджанського" чи якогось там іншого газу, і зрештою змусив Москву припинити експорт газу в Європу транзитом через Україну

У такий спосіб агресор позбавиться десь 6-6,5 млрд дол. США річного доходу від газового експорту, що є одним з каналів фінансування війни.

З огляду на історичний масштаб події – завершення понад півстолітньої ери експорту російського газу до Європи через Україну, варто згадати деякі маловідомі факти.

Перш ніж Радянський Союз став експортером газу на лінії Схід – Захід, всередині СРСР газ в 50-70-ті роки рухався з заходу на схід. І це був український газ, що видобувався як на заході країни – Дашавське родовище, так і на сході – Шебелинка. Газопроводами Дашава – Київ – Брянськ – Москва та Дашава – Мінськ – Вільнюс – Рига природний газ західноукраїнських родовищ постачався в Росію та інші республіки СРСР.

Сучасний маршрут руху потоків природного газу Схід – Захід з родовищ-гігантів Центральної Азії, Уралу та Західного Сибіру до Європи формувався впродовж 60-80-х років ХХ століття в період холодної війни. Спочатку експортні газові постачання були спрямовані лише окремим країнам-сателітам СРСР у Східній Європі – членам Ради економічної взаємодопомоги (РЕВ) та Організації Варшавського договору (ОВД) – Польщі та Чехословаччині, а згодом і нейтральним Австрії та Фінляндії.

Загострення радянсько-китайських відносин аж до збройного конфлікту у березні 1969 року навколо острова Даманський на Амурі, поставило СРСР, згідно з тогочасним баченням Кремля, перед загрозою війни на два фронти – зі США і НАТО на заході та з Китаєм на сході. Це стимулювало радянське керівництво перейти до політики розрядки у відносинах зі Заходом, тим більше, що Карибська ракетна криза 1962 року завершилась не на користь СРСР. Старт у листопаді 1969 року в Гельсінкі переговорів між СРСР та США щодо обмеження стратегічних наступальних озброєнь, прискорив підписання відомого 20-річного контракту "газ – труби" між урядами Радянського Союзу та Західної Німеччини. З його підписанням стали реалізовуватись масштабні проекти будівництва трансконтинентальних газотранспортних систем, якими природний газ мав потрапити в Західну Європу – до ФРН, Італії, Франції.

Лишається маловідомим той факт, що перші експортні постачання природного газу з СРСР забезпечувались саме з родовищ, розташованих в західній частині України. Експорт газу в західному напрямку, що розпочався з Польщі в 1956 році, був розширений експортом через новий газопровід з символічною назвою "Братство" (Долина – Ужгород – Державний кордон). Він став забезпечувати блакитним паливом Чехо-Словацьку Республіку. Запуск "Братства" відбувся у 1967-му, а протягом наступного року трубопровід з території Словаччини був продовжений за межі Східного блоку і газ став надходити в нейтральну Австрію.

Також маловідомим є той факт, що проектні роботи з основних радянських газотранспортних систем виконувались в Україні, у Києві. Після звільнення України від нацистської окупації 29-го вересня 1944 р. у Києві було створено "Укрдіпрогазпалпром" – українське відділення московського Державного інституту проектування підприємств промислового рідкого палива та газу "Діпрогазпалпром". Після низки трансформацій ця українська проектна організація стала

Всесоюзним науково-дослідним та проектним інститутом з транспорту природного газу "ВНДПТрансгаз" Міністерства газової промисловості СРСР. Саме цей інститут розробив проектну документацію магістральних газопроводів як всередині СРСР, так і експортних, серед яких Дашава – Київ – Брянськ – Москва, "Союз" (Оренбург – Західний кордон СРСР); "Прогрес" (Ямбург – Західний кордон СРСР); Середня Азія – Центр; СРСР – Народна Республіка Болгарія; Уренгой – Помари – Ужгород; Торжок – Долина, а також багато інших на території Росії.

Доцільно нагадати, що ці масштабні інфраструктурні проекти реалізовувались з метою збільшення валютних надходжень до СРСР, який потребував їх для досягнення військового паритету зі США та НАТО. Цього можна було досягти експортуючи енергоносії до країн-членів НАТО та Європейського Економічного Співтовариства (ЄЕС). Однак, не тільки валютними потребами керувалося радянське керівництво. Метою масштабного нарощування експорту нафти та газу було узалежнення Західної Європи від СРСР, відрив її від США, а нейтральні Австрія та Фінляндія мали стати більш прихильними до Москви.

Іван Діак, член-кореспондент Академії гірничих наук України, який був на керівних посадах української державної компанії "Укргазпром" у 1972-1998 р.р. та брав безпосередню участь в проектах будівництва радянських газопроводів, особливо відзначає період початку 80-х років. За його спогадами, тоді радянським керівництвом була остаточно сформульована стратегічна мета створення трансконтинентальних газотранспортних систем Схід – Захід: "ЦК КПРС ставить завдання з будівництва газогонів, які дадуть змогу постачати до Західної Європи до 70% необхідного газу – так вдасться домогтися того, що європейські країни будуть цілковито залежними від радянських енергоресурсів... СРСР зможе економічно та політично впливати на Західну Європу. Крім того, це надасть можливість звести вплив США на європейські країни до мінімуму, що сприятиме перетворенню СРСР на світову наддержаву".

На радянські наміри узалежнення провідної економіки Європи від постачань газу зі Сходу вказують і російські експерти, які наголошували на фрагменті записки МЗС СРСР "О политической линии и некоторых практических шагах СССР в связи с образованием в ФРГ правительства Вилли Брандта", що була представлена для ЦК КПРС 1-го грудня 1969 року: "Важное значение может иметь достижение договоренности о поставках в ФРГ советского природного газа. Речь идёт о заключении контракта, который действовал бы в течение двух десятков лет и поставил бы до известной степени в зависимость от Советского Союза такую важнейшую сферу народного хозяйства ФРГ, как энергетика".

А з огляду на те, що рівно 16 років тому Газпром за вказівкою Кремля вдався до акату газової агресії проти України та ЄС, слід згадати тих, хто не тільки не здригнувся, але й майстерно показав росіянам "кузькіну мать", розвернувши ГТС в реверс протягом 36-ти годин для подачі газу з західних ПСГ в центр, на південь і схід, і не залишивши Москві шансів влаштувати Холодомор холодного січня 2009 року. Під орудою тогочасного очільника "Нафтогазу" Олега Дубини та його заступника й інженерного генія ГТС Ярослава Марчука було зроблене неможливе, після чого і в Росії та в Європі зробили висновок – "виявляється так можна було" і можливість реверсивного використання газопроводів стала нормою в ЄС. Вони й усі ми навіть і не здогадувались в той час, який сценарій Кремля

було зірвано.

Газова криза 2009 року мала далекосяжні цілі. Вона повинна була зіграти роль детонатора для провокування політичного конфлікту в Україні по лінії Схід – Захід. Задум полягав у тому, що в разі повного припинення постачання газу (для внутрішнього споживання + транзит до ЄС), влада в Україні не зможе забезпечити подачу його з розташованих на заході країни основних ПСГ на схід, в основні промислові центри, які залишаться без газу та тепла. Таким чином, це повинно було спровокувати, за задумом російських стратегів, "соціальний вибух на сході та півдні України". Не випадково 12-го січня 2009 р. в російських ЗМІ з'явилися публікації на тему "перегляду кордонів" в СНД і заяви російських політиків: "Депутат Держдуми РФ Костянтин Затулін не виключає, що Росія "в потрібний момент подасть знак" південно-східним регіонам України для входження до складу Росії". Цей знак міг бути поданий вже через кілька днів, якби українська сторона погодилась на пропозицію "Газпрому" від 13-го січня щодо відновлення транзиту газу на Балкани та Туреччину за його схемою. Голова правління НАК "Нафтогаз України" Олег Дубина відхилив цю пропозицію: "Пропозиція, яка надійшла від Росії, прокачати трубопроводом України газ зі входом в ГВС "Суджа 1200" до Молдови, Болгарії та Румунії, може загрожувати тим, що нам доведеться відключити від газу Одесу, Дніпропетровськ, Донецьк". Якби Київ повісився на газпромівську пропозицію, то мешканці міст-мільйонників, а також цілої низки менших промислових міст сходу та півдня України, залишившись би без газу та опалення при температурах нижче -10°-15° С, безперечно, вийшли б з протестами на вулиці. І ці протести, поза всяким сумнівом, мали б політичні вимоги й були б підтримані регіональною владою, комуністами, православною церквою Московського патріархату, що мали традиційно проросійську орієнтацію та фінансування з російських джерел.

Ось такі спогади з okazji дня сьогоднішнього. Ми завдали удару ворогу на газовому фронті, в той час, коли наші воїни ведуть бої, знищуючи ворога. Тил і фронт мають бути єдині! Цим перемажемо!

P.S. Оскільки Польща перебрала від сьогодні головування в ЄС, і країна покінчила зі споживанням російських енергоресурсів і є державою Балтійського регіону, то є добра нагода покінчити і з російською нафтою на Балтиці — зачинити нафтове "вікно в Європу" для агресивного режиму Кремля, а також прибрати винятки для трубопровідного постачання нафти в санкційному режимі ЄС для троянських коней Путіна — режимів Орбана та Фіцо.

Михайло Гончар



ЕКОНОМІКА І ФІНАНСИ

УКРАЇНА ПЕРЕВИКОНАЛА ПЛАН З ВИРОБНИЦТВА МІЛЬЙОНА ДРОНІВ У 2024 РОЦІ

Саморобні дрони-камікадзе змінили бойові дії в Україні і трансформували військове протистояння, повідомляє The New York Times.

Україна досягла мети президента Зеленського стосовно виробництва мільйона FPV-дронів у 2024 році раніше запланованого терміну. Крім того, країна може виробляти до чотирьох мільйонів дронів щорічно.

Для досягнення такого результату уряд знизив податки, спростив митне оформлення та укладання контрактів для виробників дронів, а також збільшив прибуток від продажу безпілотної зброї.

Прикладом успіху є компанія eDrone, яка отримала замовлення на 40 000 дронів. Компанія вже постачає українським військам 10 000 дронів щомісяця.

Сили безпілотної системи України планують збільшити кількість фахівців з дронів до 10 000 до кінця 2025 року.

Програма Army of Drones Bonus рахує успішні удари на спеціальній дошці. Учасники завантажують відео-підтвердження кожної атаки для отримання балів, які можна обміняти на додаткові бойові дрони.

Завдяки FPV-дронам українські сили можуть наносити точні удари по російській техніці та особовому складу з мінімальним ризиком для операторів.

ДО БЮДЖЕТУ УКРАЇНИ У 2024 РОЦІ СТЯГНУЛИ 2,5 МЛРД ГРН РОСІЙСЬКИХ АКТИВІВ

У 2024 році до бюджету України було стягнуто 2,5 млрд грн російських активів, які можна використати на відбудову країни та оборону від агресора

Про це повідомила пресслужба Міністерства юстиції України.

"2,5 мільярда гривень російських активів стягнуто до бюджету України – це один з головних результатів роботи Мін'юсту у 2024 році", - йдеться у повідомленні.

Також серед досягнень минулого року відомство назвало:

- тисячі задокументованих воєнних злочинів;
- створення вебпорталу "Єдиний національний портал для збору фактів порушень прав людини";
- початок роботи над спеціальним реєстром для захисту депортованих дітей;
- початок приймання заяв до реєстру збитків щодо пошкодженого майна, вимушеного переселення, смерті чи зникнення близьких.

Крім того, серед досягнень Мін'юст назвав протидію рейдерству, ратифікацію Римського статуту, санкційну політику тощо.

СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКІ ПІДПРИЄМСТВА НАРОЩУЮТЬ ВИРОБНИЦТВО МОЛОКА



У 2024 році перебої в постачанні електроенергії через обстріли рашистів, погодні аномалії, логістичні проблеми та не надто сприятлива кон'юнктура зовнішніх ринків створили чимало проблем і для виробників молока, і для його переробників.

За словами аналітиків, чи не найбільшою проблемою року для молочної промисловості було дуже суттєве і швидке подорожчання молочної сировини в другому півріччі. Через це більшості переробників молока в четвертому кварталі довелося працювати якщо не в збиток, то в кращому випадку без прибутків.

У 2024 році, на жаль, все ще не вдалося зупинити процес падіння виробництва молока. За попередніми прогнозами, у всіх категоріях господарств надоїли 7,2 млн т молока, що на 3% менше ніж торік і на 17% у порівнянні з довоєнним 2021 роком.

Проте у 2024 році були і позитивні зрушення в галузі. Заробітки виробників молока були неймовірно високими. Багато підприємств зуміли збільшити продажі молокопродуктів. Окремі заводи мали досить пристойно заробити на реалізації масла за рекордно високими цінами. Здійснювалася технологічна модернізація ряду молочних заводів.

Сільськогосподарські підприємства продовжують нарощувати виробництво молока. Очікується, що господарства категорії надоють біля 3,1 млн т молока (+5% до 2023 року). Правда, зростання відбувається поки тільки за рахунок підвищення продуктивності худоби, а кількість корів в промисловому секторі все ще продовжує скорочуватись і навряд чи на кінець року це поголів'я буде більшим 375 тис. Водночас цілий ряд провідних господарств активно інвестує в молочний напрямок і є сподівання, що темпи збільшення виробництва помітно зростуть вже у 2025 році, адже рентабельність виробництва молока у 2024 році була неймовірно висока.

За рахунок збільшення виробництва молока сільськогосподарськими підприємствами, продовжують зростати і обсяги його промислової переробки. За приблизними оцінками, у 2024 році на заводи могло надійти 3,3 млн т молока (+4% до 2023 року). А у 2025 показник може вже сягнути рівня довоєнного 2021 року, близько 3,5 млн т.

Кращі, ніж очікувалось, результати, продемонстрували і експортери молокопродуктів. Зовнішні продажі залишилися на рівні понад 0,6 млн т. Поки що не відбулось і суттєвого збільшення імпорту молочних продуктів. Закупки становили близько 0,3 млн т. Тобто Україна залишається нетто-експортером молокопродуктів..

ЧЕРЕЗ ПІДВИЩЕННЯ ТАРИФУ НА ЗАЛІЗНИЧНІ ВАНТАЖНІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ УКРАЇНА ВТРАТИТЬ СВІТОВІ РИНКИ ТОРГІВЛІ

Підвищення тарифів на залізничні перевезення на 37%, буде коштувати виробникам мінімум 10 мільярдів гривень, та призведе до зростання собівартості продукції. Це, своєю чергою, призведе до втрати наших традиційних ринків, на які прийдуть росіяни зі своєю дешевою продукцією. Про це розповів президент ОП «Укрметалургпром» Олександр Каленков.

«Фактично так і є. Кожне підвищення тарифу – це додаткове навантаження на підприємства. Зважаючи на те, що майже три роки ми вже живемо у режимі виживання, а підприємства просто накопичують збитки, які вже обчислюються сотнями мільярдів гривень, кожне таке збільшення відразу відбивається на галузі. Підвищення залізничних тарифів – це 10 мільярдів гривень, навіть більше. І це призведе до того, що підприємства не те що підтримувати діяльність, а й виробляти продукцію більше не зможуть», – пояснив Каленков.

Він наголосив, що через обмеження можливостей експорту Україна вже втрачає європейський ринок, куди продовжує завозити продукцію Росія, і з підвищенням тарифів ця тенденція буде посилюватися.

«Російська федерація завозить свою продукцію на ринки у Північній Африці, у Латинській Америці, на яких ми могли б постачати продукцію. А ми втрачаємо свої ринки – і втрачаємо не просто так, а посилюючи РФ. Це подвійний удар по обороноздатності України: з одного боку, ми не даємо нашим підприємствам працювати та заробляти для країни валютну виручку. А з іншого боку – ми залишаємо традиційні для нас ринки росіянам», – резюмував Каленков.

Нагадаємо, «Укрзалізниця» за результатами трьох кварталів року отримала 1,7 млрд грн чистого прибутку, а виторг зріс до 78 млрд грн. Водночас, компанія суттєво збільшила операційні витрати, через що ініціювала збільшення тарифу на вантажні перевезення на 37%.

Своєю чергою народний депутат Муса Магомедов заявив, що тарифне питання стане вирішальним іспитом для міністра відновлення Олексія Кулеби: йому доведеться обирати між державною компанією, яка нарощує витрати і хоче підвищення тарифів, та добробутом і розвитком економіки та місцевих громад.





НАМРТОН 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





(610) 810-5050
contact@evopool.com

With Evo Pool Service!

- Pool opening and closing
- Weekly maintenance
- Equipment repair and replacement
- Pool renovation

Service area: Bucks, Montgomery and Delaware county



КУЛЬТУРА

ДОНЕЧЧИНА, ДЕПРЕСІЯ ЧЕРЕЗ ПЕРЕСЛІДУВАННЯ КДБ І НЕРОЗІРВАНА БОМБА В ДОМІВЦІ: 13 ФАКТІВ ПРО ХУДОЖНИКА ОЛЕГА МІНЬКА



Виходець із Донеччини

Олег Мінько родом із Макіївки, що на Донеччині. Проте він належить до грона художників-шістдесятників, яке формувалося у Львові. Донеччина — край, який художник не лише змалював у численних творах, але й неодноразово згадував у рядках своєї поезії.

Нерозірвана бомба в будинку

У дитячому віці художник стає очевидцем подій, що значною мірою визначили його світогляд і вплинули на творчість: німецька окупація, мобілізація батька, голод. Одного разу в будинок, де жив маленький Олег, влучила авіаційна бомба, але, на щастя, вона не здетонувала.

Любов до степу

Після закінчення школи Олег Мінько навчався у Макіївському металургійному технікумі на електрика. Проте доволі часто замість занять він сідав на велосипед, брав етюдник із полотном і фарбами та їхав у степ, щоб помалювати. Природа надихала його та сповнювала спокоєм.

Підпільна академія Звіринського

Олег Мінько паралельно з навчанням у Львівському державному інституті прикладного і декоративного мистецтва відвідував підпільну академію Карла Звіринського, експонував свої твори на квартирних виставках. Звіринський говорив про свого учня так:

"Мінько для мене — унікальний художник... На Галичині ніхто так не малював, у світовому малярстві також не бачив подібного".

Неординарність

"Він був настільки своєрідний, його експерименти з формою були такі незвичайні, що ми навіть розгубилися й не знали, як це все сприймати", — розповідає однокурсник Мінька художник Іван Марчук, з яким вони разом навчалися у Львівському інституті прикладного та декоративного мистецтва та відвідували зібрання в Карла Звіринського.

Квартира №29

Напередодні нового 1965-го року Олег Мінько разом із дружиною Ольгою та донькою Іриною поселилися у власну оселю у Львові.

Саме там художник обладнав свою першу майстерню. Ця квартира на Новому Львові стала місцем зустрічей та спілкування. Частими гостями були Іван Світличний, Ірина та Ігор Калинці, Леся та Руслан Гонгадзе, В'ячеслав Чорновіл, Грицько Чубай та інші.

Під наглядом КДБ

На початку 1970-х тиск тоталітарної машини посилювався. Під під'їздом Олега Мінька майже постійно чергувала "Чорна Волга", він перебував під пильним наглядом КДБ. Йому неодноразово погрожували, викликали на "профілактичні" бесіди. Це спричинило в художника депресію.

Увесь період від 1970-х до 1978-го року в творчості Олега Мінька мистецтвознавці називають "періодом мовчання". Щоб розповісти правду,

художник завуальовано, через образи метафор, виражав у картинах свій протест проти тиску тоталітарної влади радянського союзу.

Прізвисько Діоген

Рідні, друзі, колеги Олега Мінька називали його Діогеном на честь грецького філософа. Це прізвисько пристало до художника з часів мистецько-поетичних зібрань у 1960-х роках. Адже, як і у філософа, так і Олега Мінька один із найважливіших життєвих принципів була доброчесність. Його ніколи не хвилювала кар'єра, премії, почесні. Також художник часто у товаристві міг бути присутнім і відсутнім водночас тому, що перебував у полоні власних думок.

Світязь

Це озеро на Волині — рідне для родини Міньків. Лець не щоліта вони відпочивали саме там. Трохи згодом Міньки почали орендувати сільську хатину на все літо. Природа, тиша, спокій, яблуневі сади, дібров — усе це надихало художника.

"Я ніде не відчував такої позитивної аури, як на Світязі. Якби я мав померти, то хотів би розчинитися в тій біло-блакитній хмарі, в тому срібно-лазуровому озері... І так піти", — говорив Олег Мінько.

Любов до самотності

Олег Мінько вважав самотність своїм союзником. У своїх рідкісних інтерв'ю він говорив, що обожає тишу, грозу, спів птахів і спокій, які допомагали йому знаходити натхнення.

Вірші

Окрім малярства Олег Мінько займався й поезією — писав вірші. Ось кілька рядків з них:

Що малюю?

Те, що мені у сні прийде,

Те, що побачу, коли душа болить.

Малюю те, що: коли був малим,

І тим живу...

Високе чорне небо

І місяць, і зорі великі

А нижче степ широкий й покритий травою і квітами

А що там під ними, Богу знати:

Кістки, кістки героїв, та страждущі

І підлих і добрих

Кістки, кістки.

А зверху трава суха пахуча

Поміж небом і землею кентаври білі

У степу дівчат на плечах несуть своїх

Несуть невідомо куди.

Родина Лінинських

Коли Олег Мінько тільки одружився, молода сім'я орендувала кімнату в родині Лінинських. Там була велика колекція народного ужиткового мистецтва, яку згодом, син господіні, Петро Лінинський збагатив ще й керамікою. Саме це спілкування з давнім мистецтвом пробудило в Олега Мінька бажання творити свій світ символів.

Символізм у роботах

Усі символи Олега Мінька взяті з життя або міфології. Наприклад "замкова шпарина" — це спогад про один із візитів Богдана Сороки до Олега Мінька у 1965 році, коли той попередив, що за ним слідкують. Тоді вони просиділи в хаті мовчки близько години, знаючи, що хтось може підглядати у замкову шпарину та слухати. Білий кінь — грецька метафора перевізника людських душ. Соловей — образ степової Свободи, взятий із дитинства на Донеччині

У картинах кінця 1990-х дуже часто з'являється образ кози. Це тварина, яка врятувала його життя від голодної смерті під час війни. Тому коза — це символ надії і життя.

Опис творів Олега Мінька

Чорна королева, 2009, олія на полотні



"Чорна королева" — невловимий фантом совісті. Королевами Олег Мінько називав жінок-дисиденток: Аллу Горську, Олену Антонів, Ірину Калинець, Галину Севрук. Усі вони мали свою чашу терпіння, ховаючи обличчя від недругів за масками. Відкрите вікно — образ снів, мольберт чи стіл — творчість, куди тікав художник від реальності. Бо там, у творчості, уже був світ його символів.

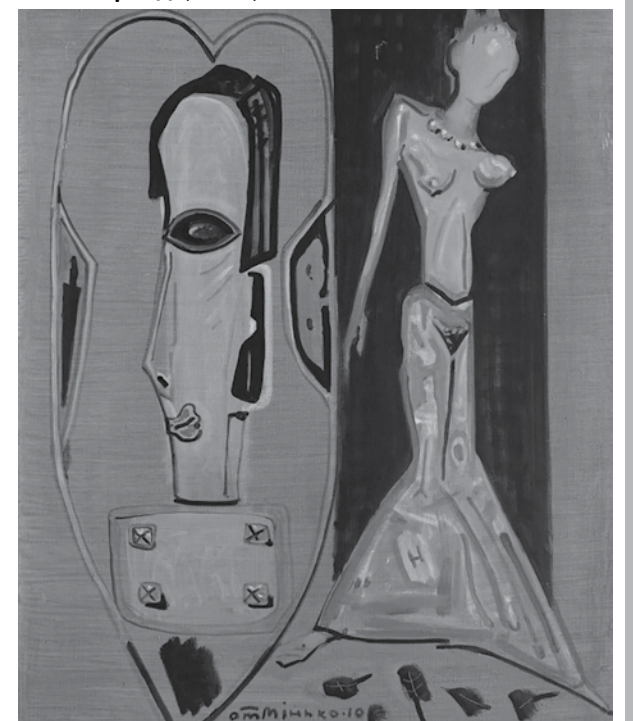
Кентаври в степу, 1997, олія на картоні



У цій роботі Олег Мінько спирається на візуальні форми народного мистецтва, семантику природи степу Донеччини як місця споконвічних сутічок, боротьби. Художник ділить композицію на три частини.

Нижня, всяяна різноманітними рослинами й тваринами — світ живих. Верхня — світ богів, де кентаври ведуть свій бій шукаючи примирення між добром і злом. Серед них художник знаходить місце і для себе, зображуючи по центру невелику ледь помітну хатинку й автопортрет, у верхньому правому кутку. Ключова роль відводиться великій чорній тіні, що уособлює людську неупокоену душу, поруч з нею коза — провідник між світами.

Гола правда, 2010, олія на полотні



Метафора протиставлення Правди і Брехні. Брехня — завжди красива і солодка, ми встигаємо побачити лише її обличчя. Вона міцно тримається за життя, наче прикручена шурупами. Водночас Правда завжди гола, вона сипле колючками, викликає сором. Однак вона недосяжна і граційна.

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
SKORZYSTAC
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

ЯКІ ТРИ КОРИСНІ ЗВИЧКИ ЯПОНЦІВ ДОПОМАГАЮТЬ ЇМ ЖИТИ ПОНАД 100 РОКІВ



Розповідаємо, які корисні звички японських довгожителів допомагають їм до ста років залишатися сповненими енергії, активним й веселими.

Наїдатися на 80%.

Найбільше довгожителів живе на острові Окінава, саме вони дотримуються цього правила. Японці встають із-за столу, відчуваючи легкий голод. Можливо, спочатку це викликати деякий дискомфорт. Однак такі прийоми їжі позитивно впливатимуть на загальне самопочуття. Після їди не відчуватиметься сонливість, не буде важкості у шлунку, налагодиться обмін речовин, що так важливо для людей літнього віку. А завдяки прискоренню метаболізму омолоджуються клітини організму й пригальмовуються процеси старіння.

Активно рухатися.

Зазвичай японці не займаються традиційним спортом, а надають перевагу активному рухові. І в цьому значна перевага. Людина може так і не наважитися присвятити кілька годин на тиждень заняттям спортом, бо не завжди є час та можливість. А активно рухатися можна будь-де і будь-коли, для цього не треба створювати спеціальних умов або чимось жертвувати. Наприклад, можна ходити пішки в магазин, прибирати вдома чи гуляти в парку з дітьми – це все йтиме на користь.

Жити тут і зараз.

Зазвичай люди намагаються контролювати своє майбутнє і досить часто "зависають" у минулому, переживаючи знову і знову якісь неприємні події. Японські довгожителі живуть у моменті, насолоджуючись кожною хвилиною свого перебування на цій планеті. Вони цінують унікальність кожного періоду свого життя, не застрягаючи в минулому і не турбуючись про майбутнє.

ВИСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН: ВІД ЯКИХ ПРОДУКТІВ СЛІД ВІДМОВИТИСЬ, РОЗПОВІЛИ ЛІКАРІ

Рівень холестерину залежить від раціону харчування людини. Щоб знизити показник, краще відмовитися від червоного м'яса, хлібобулочних виробів та інших продуктів. Високий рівень холестерину небезпечний, так як це підвищує ризик серцевого нападу або інсульту.

Фахівці медичної школи Гарварда (Harvard Medical School) розповіли, вживання яких продуктів слід обмежити людям з високим холестерином.

Червоне м'ясо

Яловичина, свинина і баранина зазвичай багаті насиченими жирами. А найбільше жиру міститься в котлетах гамбургерів, ребрах, свинячих відбивних. Не обов'язково повністю відмовлятися від м'яса, проте його вживання краще скоротити. Крім того, червоне м'ясо можна замінити іншим, наприклад, куркою без шкіри або грудкою індички.

Смажені страви

Продукти, які готуються у фритюрі, наприклад, курячі крильця або цибульні кільця, є одними з найгірших з точки зору холестерину. Крім того, такий спосіб приготування збільшує калорійність цих продуктів.

М'ясні напівфабрикати

Різні м'ясні напівфабрикати, в тому числі ковбаси і бекон, як правило містять багато насичених жирів. Вони, в свою чергу, збільшують рівень холестерину в крові. Бекон і ковбаса, приготовані з індички або курки, містять трохи менше жирів.

Хлібобулочні вироби

Печиво, торти і кондитерські вироби часто готуються із застосуванням великої кількості масла. Тому людям з високим холестерином краще обмежити їх вживання. Солодке можна замінити фруктами і ягодами.

П'ЯТЬ ПРОДУКТІВ, ЯКІ ТРЕБА ЇСТИ ПІД ЧАС СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Стресів у житті кожного українця нині предостаньо: ракетні удари, тривожні новини з фронту, втрата роботи, хвороби, негаразди у сім'ї тощо. У стресовій ситуації часто хочеться їсти і ми тягнемось до шоколадки, тістечка, випічки тощо. Але це невдалий вибір. Натомість є корисні продукти, які допомагають боротися зі стресом, повідомляє Fit For Fun, і називає п'ять антистресових продуктів, які мають завжди бути під рукою.

Хороша новина у тому, що під часу стресу справді треба щось з'їсти, бо організму потрібно більше енергії, щоб мати можливість ефективно працювати. Якщо не забезпечити його підвищеними потребами в енергії, є ризик виснажитися і втратити концентрацію. Але для перекусів не підходять шоколад, чіпси, тістечка тощо, бо вони підвищують рівень цукру в крові і дуже швидко ви знову захочете їсти. Окрім того, організм накопичує зайві калорії. Натомість під час стресових ситуацій варто віддати перевагу їжі, яка містить багато вітаміну В, мінералів, білків, довголанцюгових вуглеводів, бо вона підвищує працездатність і робить нас стійкими до стресу. Ось п'ять антистресових продуктів.

1. Вівсянка

Пластівці, виготовлені з насіння вівса, містять багато вітамінів В1 і В3, які підтримують енергетичний обмін і нормальну роботу нервової системи. Крім того, амінокислота триптофан, що міститься у вівсянці, викликає утворення серотоніну, також відомого як гормон щастя.



2. Горіхи

Кожен повинен мати у запасі горіхи, тому що вони є найкращою їжею для мозку. Арахіс чи волоські горіхи, маकाдамія чи мигдаль – усі сорти містять вітаміни групи В, а також калій і залізо, які підтримують пам'ять. Горіхи також містять особливо велику кількість магнію, який запобігає стресу. Він гальмує передачу нервових імпульсів, які викликають стрес, і заспокоює нервову систему.



3. Банани

Якщо ви перекушуєте бананом під час стресу, то це добре. Цей фрукт не тільки насичує, але й корисний для нервів, завдяки вітамінам групи В, магнію і калію в ньому. Калій, наприклад, важливий для передачі м'язових і нервових стимулів, а також регулює артеріальний тиск.



4. Чорний шоколад

Впоратися зі стресом допомагає тільки темний шоколад, тобто шоколад з високим вмістом какао. Триптофан, що міститься в какао, стимулює вироблення серотоніну, який покращує настрій. Чорний шоколад також містить певні антиоксиданти, які допомагають зменшити гормони стресу. Але запам'ятайте таке при виборі шоколаду: що більше в ньому какао і менше цукру, то краще.



5. Лосось

Жирні види риби, такі як лосось, а також тунець, багаті цінним білком і омега-3 жирними кислотами. Останні мають заспокійливу дію, знижуючи в організмі гормон адреналін, який виділяється під час стресу. Подібний ефект також приписують вітаміну В2, що міститься в лососі. Тож жирна риба повинна бути у вашому меню хоча б раз на тиждень. Корисні жири також можна отримати з насіння чіа, конопель, лляної олії.



ЗАМІНИТЬ КАВУ: ДІЕТОЛОГИ НАЗВАЛИ ПРОДУКТ ДЛЯ ПРОБУДЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Дієтологи вважають, що звичайне яблуко здатне пробудити організм.

У яблуках виявлено багато фітохімікатів, включаючи кверцетин, катехін, флоридин і хлорогенову кислоту, які мають виражені властивості антиоксидантів. Регулярне споживання даного фрукта – це профілактика раку, холестерину та зниження ліпідного окиснення.

Незважаючи на те, що кофеїн також допомагає швидко прокинутися, проте ця речовина також має додаткові негативні ефекти, включаючи зневоднення, безсоння та багато іншого.

ГОРОСКОП НА ТИЖДЕНЬ

Період обіцяє бути насиченим: напружений аспект Меркурія з Нептуном може привнести плутанину у спілкуванні, але до кінця тижня енергія стане більш зібраною завдяки транзиту Меркурія за знаком Козорога і новим транзитом Місячних Вузлів, визначаючи новий кармічний період, спонукаючи до внутрішніх змін.

ОВЕН



Зірки спонукають вас шукати баланс між тим, що можна помацати руками, і тим, що відчувається серцем. Не поспішайте з висновками – до вихідних ситуація стабілізується. Зосередьтеся на стратегічних планах.

ЛЕВ



Тиждень вимагає уважного підходу як до стосунків, так і до роботи. Ви можете пройти життєві уроки здобути цінний досвід, завдяки чому навчитесь цінувати кожен вкладений ресурс. Початок може бути емоційно складним, але ближче до вихідних енергія стабілізується.

СТРІЛЕЦЬ



Початок тижня може бути напруженим у фінансовій сфері, але вже до середини все налагодиться. Більше, ніж зазвичай, на вас звертають увагу представники протилежної статі. І загалом для вас все складається сприятливо в емоційно-чуттєвій галузі життя.

ТЕЛЕЦЬ



Ви будете готові до глибоких розмов та емоційної близькості. Використовуйте інтуїцію для пошуку нових можливостей. Середина тижня є сприятливою для фінансових рішень. Зірки допомагають глибше зрозуміти себе, надихаючи на усвідомленість та пошук гармонії.

ДІВА



Перехід місячних вузлів у знаки Діва і Риби особливо значущий для вас. Цей тиждень принесе нові рівні емоційної близькості. Настав час відпускати зайвий перфекціонізм та відкриватися емоційній глибині. Але важливо не розслаблятися, оскільки потім буде важко організувати себе.

КОЗОРИГ



У ваше життя приходить зрозумілість і серйозність як у особисті, так і в ділові взаємини. Це гарний час для обговорення майбутнього та зміцнення зв'язків. Зосередьтеся на структуруванні своїх ідей, наведіть лад у справах.

БЛИЗНЮКИ



Не поспішайте з важливими рішеннями на початку тижня – плутанина у комунікаціях може спричинити труднощі. Після 8-го січня фокусуйтеся на чітких завданнях. Обставини вимагатимуть серйозного підходу до взаємин – це час відвертих розмов та обговорення спільних планів.

ТЕРЕЗИ



Ви стаєте особливо сприйнятливими до того, що відбувається, як в особистому житті, так і в соціальній сфері. Це слушний час для щирих розмов і турботи про партнера, обговорення важливих тем із дітьми. Фінансові стосунки вимагатимуть уваги.

ВОДОЛІЙ



Тиждень кардинальних змін у всіх життєвих сферах. Обставини та люди виштовхують вас із звичної зони комфорту. Але ви можете бути у метушливих почуттях, оскільки не звикли до такого масштабу в такі стислі терміни. Вам самотійно з усім не впоратися.

РАК



Напружені аспекти початку тижня можуть вивести старі розбіжності на поверхню. Але зірки допомагають вам відпустити старі образи та зміцнити емоційний зв'язок із партнером. Обставини у професійній сфері вимагатимуть дисципліни та наполегливої роботи.

СКОРПІОН



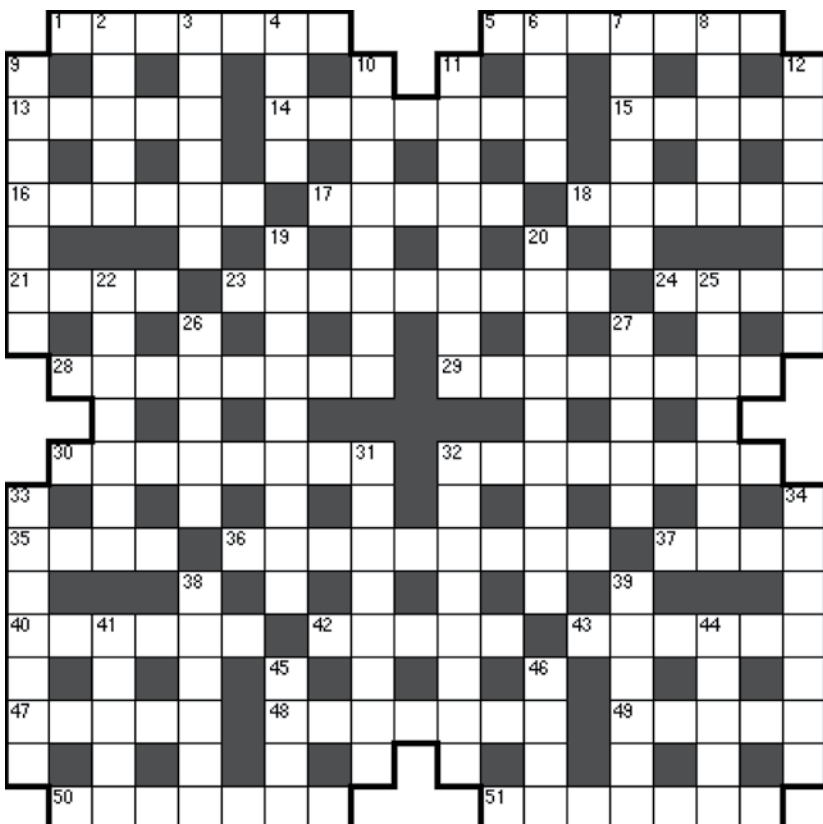
Використовуйте можливість внести зрозумілість у особисте життя. Це час для серйозних рішень. Саме зараз старі образи можна перетворити на уроки для зміцнення стосунків. Також тиждень сприятливий для стратегічного планування, опрацювання кар'єрних цілей.

РИБИ



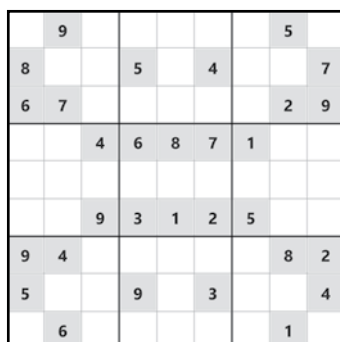
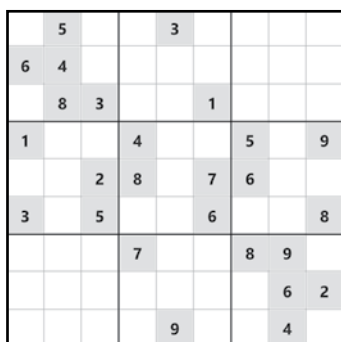
Місячний Вузол, що сходить, у вашому знаку від 12-го січня надихає вас на глибокі зміни у професійній сфері. Прекрасний час для громадської роботи та будь-яких дій, спрямованих на здобуття популярності. Можливо, обставини підштовхнуть вас змінити місце проживання.

КРОССВОРД



По горизонталі: 1. Ізоляція ворожего держави, міста з метою припинення його стосунків з зовнішнім світом. 5. Прохідник, жулик. 13. Нагрітості повітря, його температура вище нуля. 14. Жіноче цінне прикраса у вигляді невеликої відкритої корони. 15. Місто-держави в античному світі. 16. Частина печатної форми з плоскою друкуєчою поверхнею. 17. Установа, що входить до складу якоїсь організації. 18. Легка возка. 21. Хімічний елемент, метал. 23. Зовнішня частина чогось, що лежить на поверхні. 24. Приправа до їжі. 28. Відсутність внутрішньої пори, розпаду. 29. Автомобіль, що приводить у рух залізничний потяг, і використовує для цього теплову енергію. 30. Ручка керування літаком. 32. Тіло космічного походження, що досягло земної поверхні. 35. Легке непромокає пальто. 36. Лікарняна установа. 37. Одиниця потужності. 40. Туалетна речовина для догляду за шкірою. 42. Занавіс. 43. Зовнішня частина деяких деревних рослин. 47. В буддизмі: залежність нової життя і долі людини від його вчинків у минулому втілюванні. 48. Довжина чогось у поперечнику. 49. Відокремлене місце для перебування худоби або птахів на відкритому повітрі. 50. Правильний багатогранник. 51. Частина військового флоту з кораблів, що знаходяться під командуванням одного командира.

По вертикалі: 2. Створення скульптурних виробів з пластичних матеріалів. 3. Край чогось. 4. Брат батька або матері. 6. Полотно певного кольору, прикріплене до дерев'яного каркаса. 7. Службовий або офіційний повідомлення про щось. 8. Людина з великими фізичними здібностями. 9. Центральна частина колеса, маховика. 10. Місце, де пасуть худобу. 11. Долітєвий працівник, що консультує за певними питаннями. 12. Будівельний зв'язний матеріал. 19. Спокій у повітрі. 20. Працівник, що виконує координуючі та контролюючі функції. 22. Жіноче ім'я. 25. Дорога біля краю шляху. 26. Відхилення рухомого судна від курсу. 27. Спосіб роздроблення чогось. 31. Верхня частина колонни, що служить безпосереднім переходом до покриву. 32. Форма правління, при якій на чолі держави стоїть одна особа. 33. Підготовка до закріплення волосся в причіску. 34. Особлива область господарської діяльності. 38. Інструментальне музичне вироблення з кількох різних частин. 39. Істина. 41. Мінеральна червоно-оранжева або червоно-коричнева фарба. 44. Неблизьке підвищення, пагорб. 45. Співість, ганьба. 46. Шанс, можливість успіху.



ОТВЕТЫ НА СЕГОДНЯШНИЙ КРОССВОРД СМОТРИТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. СИГАРЕТА, 2. УШАНКА, 3. ПЛАКАТ, 4. КАЗАНЬ, 5. РАССАДНИК, 6. КИВЕР, 7. ФОКУС, 8. МЯКИНА, 9. ПИР-ПЕРАЖИЛИ, 10. ЧЕРПАК, 11. ФИНАЛ, 12. НИГИЛИЗМ, 13. ОМОВЕННИЕ, 14. АРКАН, 15. ПУЛЫТ, 16. ЛЕВА, 17. ОМАР, 18. КОЛЛЕКТОР, 19. КОЛЛЕКТОР, 20. КАТАРАКТА, 21. ДЕМАГОГ, 22. БЕЙСБОЛ, 23. ПИКАП, 24. ПИКАП, 25. НИЕ, 26. ПУЛЫТ, 27. КВАРК, 28. КОПОЛОП, 29. ОЧЕРК, 30. ПОДПИСНИК, 31. УДАЛЕННИЕ, 32. КОЗА, 33. ПИТР, 34. РАКЕТЧИК, 35. ОРУЖИЕ, 36. БАРЕЛЬ, 37. ГАШИШ, 38. РИФМА, 39. УКОПОН, 40. АВТОР.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА:

У КИЄВІ ВНАСЛІДОК ДРОНОВОЇ АТАКИ ЗАГИНУЛО ПОДРУЖЖЯ НАУКОВЦІВ



Під час ранкового обстрілу Києва 1-го січня загинуло подружжя науковців – нейробіолог Ігор Зима та докторка біологічних наук Олеся Сокур.

Про це міністр освіти і науки України Оксен Лісовий повідомив у Фейсбуці.

За його словами, майже все своє життя родина віддала науці, багато років працюючи в "Інституті біології та медицини" Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

"Мої щирі співчуття рідним та близьким загиблих, а також усім, хто постраждав від сьогоднішнього ранкового терору. Росія – абсолютне зло, яке несе смерть і руйнування. Світ повинен реагувати жорстко й принципово", – наголосив Лісовий.

Як зазначено на сайті Інституту біології та медицини, Ігор Зима – доктор біологічних наук, старший науковий співробітник, доцент. Викладав навчальні дисципліни "Фізіологія та анатомія людини і тварин", "Нейрофізіологія", "Фізіологія нервової системи та вища нервова діяльність", "Фізіологія нейромереж", "Еволюція поведінки та антропогенез", "Анатомія і фізіологія ЦНС", .

А докторка біологічних наук Олеся Сокур обіймала посаду членкині вченої ради Інституту біології та медицини. Вона також була заступницею директора з наукової роботи, а також керувала науково-дослідною лабораторією Фізико-хімічної біології Інституту біології та медицини.

Син Ігоря Григоровича – Андрій Міщук – пішов на війну добровольцем і загинув у листопаді 2022 року.

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

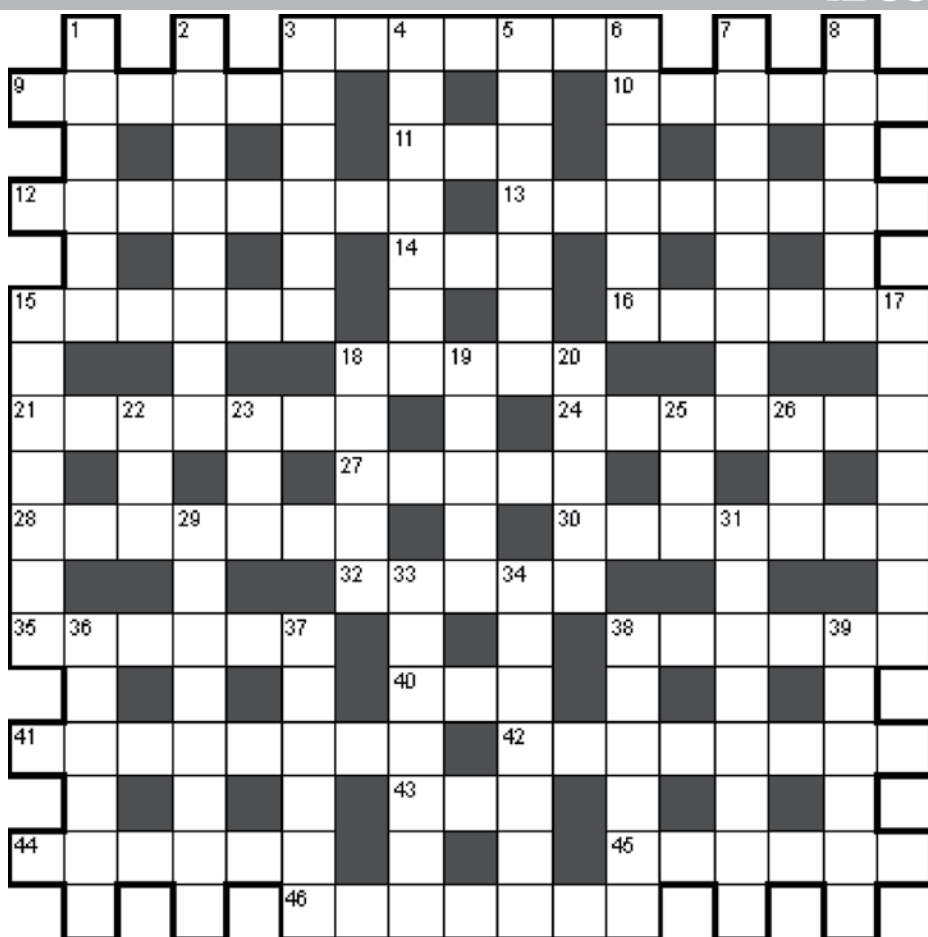
Philadelphia Chapel
Bennett Goldstein Supervisor
6410 N. Broad Street
Philadelphia, PA 19126

(800) 622 – 6410

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

Southern New Jersey Chapels Available

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Промысловая рыба семейства лососёвых. 9. Домашнее животное, родственное волку. 10. Книга для записи дел, документов. 11. Селение на Кавказе, в Средней Азии. 12. Человек, который выполняет свою работу равнодушно, без интереса. 13. Сарказм. 14. Специально оборудованное место для стрельбы по мишеням. 15. Электрический прибор для измерения сопротивления. 16. Спортивный заплечный вещевой мешок с карманами. 18. В католической церкви символ веры, убеждения. 21. В цирке, на эстраде: короткая шуточная сценка, исполняемая между основными номерами. 24. Тот, кто постоянно и много пьёт спиртного. 27. Вьющееся цепкое растение жарких стран. 28. Консервирование продуктов в соляном растворе. 30. Река, переход которой означает принятие бесповоротного решения. 32. Слухи, вести. 35. Дословно приводимые чьи-либо слова. 38. Сильный шум с раскатами. 40. Древнерусский напиток с добавлением хмеля и пряностей. 41. Опора для устойчивости кровли. 42. Восприятие запахов. 43. Алкогольный напиток из сока сахарного тростника. 44. Острое заразное заболевание с преимущественным поражением нёбных миндалин. 45. Гвоздь с широкой шляпкой. 46. Металлический значок установленного образца на форменной фуражке.

По вертикали: 1. В древнеримской архитектуре: высокое прямоугольное основание храма. 2. Показатель каких-нибудь изменений, состояния чего-нибудь. 3. Овощи, макароны, каши, добавляемые к мясным и рыбным блюдам. 4. Устройство для ограничения силы токов короткого замыкания. 5. Важнейшая составная часть всех органических веществ в природе. 6. Посредник между спорящими. 7. Справочник в форме словаря. 8. Старинное русское название походного шатра, в котором располагался старший военачальник. 15. Способ устройства, вид, форма. 17. Музыкальный инструмент в виде трубки с клапанами и небольшим раструбом. 18. Метод рассуждений в средневековой мусульманской литературе. 19. Должность и чин в казачьих войсках. 20. Жидкая закваска для теста. 22. Кобель. 23. Разновидность двухмачтового парусного судна с косыми парусами. 25. Стихотворный размер с ударением на втором слоге. 26. Заявление в суд или арбитраж о разрешении гражданского спора. 29. Музыкальное произведение для пения и оркестра. 31. Обособленное помещение для временного содержания больных. 33. Потеря сознания. 34. Шкала для наблюдения высоты уровня реки. 36. Соответствие знания действительности. 37. Высушенное маточное молочко пчёл как лекарственный препарат. 38. Верхняя часть пищеварительного канала. 39. Отходы от обработки материалов пилой или напильником.

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ:

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



**ROOFING
SIDING
GUTTERS**

**РЕМОНТ
КРЫШ, САЙДИНГА
И ВОДОСТОКОВ**

FREE ESTIMATE

☎ 267-353-6698



Favorite Home Care
приглашает на работу
HOME HEALTH AIDS



в р-н Bucks county, Philadelphia, Montgomery, Delaware, Chester, Lackawanna and Lehigh county.

Необходимо знание английского языка и наличие собственного транспорта. Легальный статус обязателен. Высокая оплата труда.

За дополнительной информацией звоните по телефону

267-839-0011



Ваш надежный друг и помощник



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



**9309 Krewstown Rd.,
Philadelphia PA 19115
267-994-4903**



**10783 Bustleton Ave,
Philadelphia PA 19116
267-538-4157**

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

www.royalpassage.net



Марат ИОШПА
office
215-305-5555
215-709-5555

State Farm™

Застрахуйте свой автомобиль в компании со знакомым именем в Пенсильвании и Нью-Джерси

Воспользуйтесь скидками — за безаварийную езду, при страховании нескольких автомобилей и многими другими. А вместе — эти скидки могут означать очень выгодный тариф.

Позвоните сегодня и получите предложение цены.

8420 Bustleton Ave, Philadelphia, PA 19152
2651 Huntingdon Pike, Huntingdon Valley, PA 19006

Наши представители говорят на русском, украинском, грузинском и польском языках

www.24x7insuranceagent.com



**СКИДКИ
ДО
40%**

Возможность предоставления скидки и ее размер зависят от возраста, опыта вождения и тем или иных факторов. Скидочный процесс и сумма скидки формируются в индивидуальном порядке и зависят от условий страхования.

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**





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

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



CLUB SALE
FOR NETCOST CLUB MEMBERS
FRIDAY, JANUARY 10 -
WEDNESDAY, JANUARY 22, 2025



FAMILY TREE®
SINCE 1992
VALUE. PRICE. QUALITY.



12-PACK \$6.99
69¢
SAVE 30%
Family Tree Seltzer 1 liter



\$3.99
SAVE 20%
Family Tree Marinated Mushrooms
19.6 oz Selected Varieties



Dietz & Watson Buffalo Style Chicken Breast
\$4.99 /LB
SAVE \$4 /LB



Mekong Basa Swai Fillet 32 oz
\$9.99
SAVE 23%



Hot Pockets Sandwiches 8.5 - 9 oz Selected Varieties
\$2.99
SAVE 30%



Tropicana Juice 46 oz Selected Varieties
\$3.49
SAVE 22%

Jacobs Velvet Instant Coffee 3.3 oz
\$3.99
SAVE 27%



Kerrygold Pure Irish Butter 8 oz Selected Varieties
\$3.69
SAVE 32%



Daisy Cottage Cheese 6 oz Selected Varieties
\$1.49
SAVE 25%



Oui Yogurt 5 oz Selected Varieties
\$1.49
SAVE 21%



Dannon Yogurt 32 oz Selected Varieties
\$2.99
SAVE 25%

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

SHOP ONLINE www.NetCostMarket.com

OVER 30 ZIP CODES IN PA AVAILABLE FOR HOME DELIVERY

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

*TAX (WHERE APPLICABLE). PRODUCTS ARE AVAILABLE WHILE SUPPLIES LAST. PACKAGES MAY VARY. IMAGES FOR ILLUSTRATION PURPOSE ONLY.