

INTERNATIONAL DELI&CAFE

**535 Andrews Rd. Trevose
PA.19053**

☎ 267-982-5218



Home Made Kielbasa&Meat



BAKERY



PIEROGI



STUFFED
CABBAGE



HOT
SANDWICH

All Food Prepared On Premises



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





DIJAS FOODS DISTRIBUTION, INC

НАНИМАЕТ:

- PRODUCTION ASSOCIATES
- PRODUCTION MANAGER
- SALES MANAGER
- WAREHOUSE MANAGER

- LOCAL NON-CDL DRIVER
(\$26-30/Hr, must have a NYC driving experience, clear driver's record), Full Time, no weekends
- MERCHANDISER
AND SALES SUPPORT ASSOCIATE
REQUIREMENTS: Bachelor's degree, 5+ years of experience in sales support, able to drive a car daily to visit customers' sites

НЕОБХОДИМО: легальный статус и знание английского языка!!!

**Зарплата \$17-\$22 в час. Бонус! Медицинская страховка! Оплачиваемый отпуск!
Возможность карьерного роста!**

☎ 267-342-0659

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



(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

Classified



• ПРОКТОЛОГІЯ

- ПРОБЛЕМИ З ТРАВЛЕННЯМ
- ГЕМОРОЙ, АНАЛЬНА ТРІЩИНА
- ХРОНІЧНІ ЗАПОРИ, ДІАРЕЯ

• АЛЬТЕРНАТИВНА МЕДИЦИНА

- ОЗОНОТЕРАПІЯ, ВІБРАЦІЙНА ТЕРАПІЯ
- ВІТАМІННІ КРАПЕЛЬНИЦІ
- RED LIGHT THERAPY, INFRARED SAUNA

 **718 743 4450**

2343 CONEY ISLAND AVE, BROOKLYN, NY
372 CENTRAL PARK WEST, SUITE 1D, MANHATTAN, NY
30-16 30TH DRIVE, ASTORIA, NY

 doctorfulmes

ПРИЙМАЄМО MADICARE, MEDICAID ТА ВСІ ОСНОВНІ СТРАХОВКИ

♦♦♦

НА ПОСТІЙНУ РОБОТУ ПОТРІБНО

**ДОСВІДЧЕНИЙ
КУХАР
ЗІ ЗНАННЯМ
ЄВРОПЕЙСЬКОЇ
КУХНІ**



ТЕЛ. 347-782-8759

♦♦♦

Closet Factory, serving Philadelphia, South Jersey and Northern Delaware is looking for closet/cabinet installers.

Earn \$50,000 to \$70,000 per year. General Fit and Finish Carpentry Skills a Must. Ability to communicate with customers and provide excellent customer satisfaction. Full-time, permanent positions.

**PLEASE EMAIL YOUR RESUME TO
rpalko@cf17management.com.**

В DENTAL OFFICE В ТРЕНТОНІ ПОТРЕБУЮТЬ DENTAL ASSISTANT.

FULL TIME position +benefits.

Бажано з досвідом, при потребі навчаємо.

Право на роботу обов'язкове.

Телефон: **1-609-392-5554, 1-609-647-5802**

Ірина

♦♦♦



У АГЕНТСТВО EXPERT HOME CARE, INC.

ПОТРЕБУЄМО:

**ПРАЦІВНИКІВ ПО ДОГЛЯДУ
ЗА ЛІТНІМИ ЛЮДЬМИ; МЕДСЕСТЕР RN;
THERAPISTS PT**

PENNSYLVANIA LICENSE IS REQUIRED.

ПРЕКРАСНІ УМОВИ ПРАЦІ.

ТЕЛЕФОН: 215-364-0340 SEND RESUME TO:

HELP@EXPERTCARES.COM

♦♦♦

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

♦♦♦



♦ **ПЕРЕВЕЗЕМО БУДИНОК, КВАРТИРУ,
БІЗНЕС. FREE BOXES**

♦ **ПАСАЖИРСЬКІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ
В АЕРОПОРТИ (пенсіонерам знижки)**

♦ **ЧИСТИМО килими, килими.**

Є рекомендації та страховка.

(215) 669-1386

♦♦♦

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



НОВИНИ УКРАЇНИ

УКРАЇНА НЕ НАДСИЛАТИМЕ ВІЙСЬКОВИХ У ГРЕНЛАНДІЮ,
ЗЕЛЕНСЬКИЙ НАЗВАВ ТРИ ПРИЧИНИ

Україна не надсилатиме військових до Гренландії з огляду на повномасштабну війну, відсутність відповідного прохання від Данії та те, що наша країна не є членом НАТО.

Про це заявив президент Володимир Зеленський під час онлайн-спілкування зі ЗМІ.

Зеленський зазначив, що питання війська – це дефіцитне питання, особливо під час повномасштабної війни.

"Що стосується наших військових, ви знаєте у нас війна, всі наші військові на фронті. У нас з Метте (Фредеріксен, прем'єрка Данії) дуже хороші відносини. Вона до мене з таким питанням не зверталася", – сказав він.

"Думаю, тому що всі розуміють: Україна не в НАТО, нас не беруть в НАТО, все це зрозуміло", – додав Зеленський.

За даними ЗМІ, президент США Дональд Трамп припустив, що військова присутність європейців на острові – це провокація проти нього.

Водночас Трамп порадив Європі зосередитися на російсько-українській війні, а не на Гренландії.

СИБІГА РОЗПОВІВ КАЛЛАС ПРО НАГАЛЬНІ ПОТРЕБИ



УКРАЇНИ НА ТЛІ КРИЗИ В ЕНЕРГЕТИЦІ

Міністр закордонних справ Андрій Сибіга провів телефонну розмову з главою європейської дипломатії Каї Каллас, в якій йшлося про кризову ситуацію в енергетиці України через постійні удари РФ.

Про це глава українського МЗС написав у своєму X.

Сибіга розповів Каллас про наслідки російських атак, критичну гуманітарну ситуацію в Києві та поділився нагальними потребами України.

"Ми вдячні ЄС за вже надану допомогу та готовність терміново посилити підтримку українського народу, щоб витримати російський зимовий терор", – зазначив він.

Сибіга і Каллас також обговорили мирні зусилля та скоординували позиції щодо останніх міжнародних подій.

На днях російські окупанти атакували Київ, внаслідок чого постраждали люди. Крім того, внаслідок удару 5 635 багатоповерхових житлових будинків у Києві залишились без теплопостачання.

Через наслідки російського обстрілу 20 січня в кількох регіонах України запроваджені аварійні відключення електроенергії.

Сибіга назвав чергову російську атаку сигналом тривоги для світових лідерів.

ФЕДОРОВ ОБГОВОРІВ ІЗ ПІСТОРІУСОМ ПОСИЛЕННЯ ППО
ТА РОЗВИТОК БЕЗПІЛОТНИХ СИСТЕМ

Міністр оборони України Михайло Федоров провів розмову з Міністром оборони Німеччини Борисом Пісторіусом.

Як зазначив очільник Міноборони України, Німеччина — один із ключових партнерів нашої країни у сфері безпеки та оборони.

«Сьогодні внесок країни становить понад 30% усіх оголошених обсягів безпекової допомоги Україні на 2026 рік. Подякував за передані дві системи Patriot восени минулого року й готовність спрямовувати додаткові ресурси на безпілотні системи для наших воїнів», – заявив Михайло Федоров.

Він також розповів про масовані російські атаки. Посилення протиповітряної оборони залишається пріоритетом для України, і роль Німеччини в цьому напрямі є ключовою, підкреслив Михайло Федоров.

«Передані системи ППО IRIS-T і Patriot, а також участь у проєкті PURL із закупівлі американського озброєння допомагали відбивати російський терор. Також обговорили подальший розвиток програми Patriot України та необхідних проєктів для забезпечення довготермінового постачання ракет для наших систем Patriot», – додав Міністр оборони України.

Паралельно сторони зосередилися на розвитку ракети IRIS-T як однієї з центральних на озброєння України та нарощення постачання.

Крім того, обговорили участь Німеччини в інноваційному проєкті з розвитку дронів-штурмових підрозділів.

«Уже маємо успішні операції на фронті й готові ділитися цим практичним досвідом з німецькими військовими. Ще один важливий напрям співпраці — артилерійські боеприпаси збільшеної дальності. Наголосив на важливості постачання саме далекобійних артпострілів для ефективної роботи артилерії в умовах дрової kill-zone. Важливий пріоритет для України — продовжити внески ФРН у Чеську ініціативу», – резюмував Михайло Федоров.

ПРЕЗИДЕНТ ВПЕРШЕ ВІДРЕАГУВАВ НА СПРАВУ
ТИМОШЕНКО

Юлія Тимошенко намагалася у Верховній Раді "щось зробити з монобільшістю", вважає Володимир Зеленський.

Президент Володимир Зеленський не бачить аналогії між кримінальною справою лідерки Батьківщини Юлії Тимошенко за часів Віктора Януковича і тепер, як і зв'язку з можливим проведенням виборів в Україні. Про це він сказав під час онлайн-спілкування з журналістами.

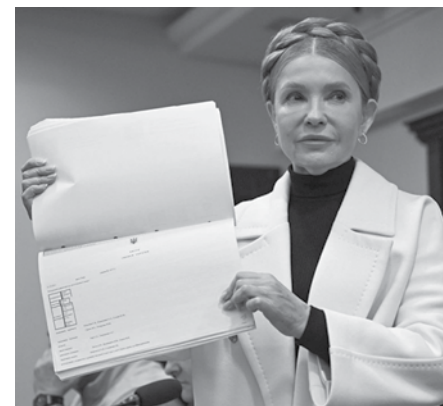
"Чесно кажучи, я б з часами Януковича не порівнював. Принаймні я не пам'ятаю, щоб там був пакетик з Нової пошти. А якщо серйозно, то я не бачу як це пов'язано з виборами в Україні", – заявив глава держави.

Президент вважає, що Юлія Тимошенко намагалася впливати на монобільшість у Верховній Раді, і це не перша така спроба.

"Те, що було, напевно, – із того, що я побачив у відео, із деталей слідства – було бажання все-таки щось зробити з монобільшістю. Це не вперше, напевно, і не останнє. Всі хочуть якимось чином впливати на монобільшість", – резюмував Зеленський.

Нагадаємо, минулого тижня Юлія Тимошенко стала фігуранткою кримінальної справи через спробу підкупу народних депутатів. Лідерці Батьківщини оголосили підозру.

А 16-го січня суд обрав запобіжний захід для Тимошенко. Їй загрожує позбавлення волі на строк від 5 до 10 років з конфіскацією майна.



НОВИНИ ЗІ СВІТУ

ФРАНЦІЯ ВИСТУПИЛА ЗА ПРИЗУПИНЕННЯ ТОРГОВОЇ УГОДИ ЄС ЗІ США ЧЕРЕЗ ПОГРОЗИ ТРАМПА



Міністр закордонних справ Франції Жан-Ноель Барро заявив, що Франція підтримує позицію Європарламенту щодо неможливості схвалення торгової угоди ЄС і США в умовах погроз президента США Дональда Трампа.

Відповідну заяву він опублікував у своєму X.

Барро заявив, що Франція не збирається піддаватися на тарифний шантаж Дональда Трампа.

"Франція підтримує призупинення торгової угоди зі США, як хоче Європарламент. Якщо тиск підтвердиться, Європа зробить з цього усі належні висновки. Єврокомісія готується до цього і має дуже потужні інструменти", – наголосив очільник МЗС Франції.

Як відомо, президент США Дональд Трамп пригрозив підвищеними тарифами низці країн Європи, які заступилися за Данію і Гренландію на тлі його претензій на острів.

Далі він пригрозив Франції гігантськими митами на шампанське у разі небажання увійти до створюваної ним Ради миру.

Президент Франції Емманюель Макрон закликав ЄС готувати "торгову базуку" на випадок, якщо Трамп реалізує свої погрози.

ЄС ГОТУЄ НОВІ САНКЦІЇ ПРОТИ ІРАНУ НА ТЛІ КРИВАВОГО ПРИДУШЕННЯ ПРОТЕСТІВ



Президентка Єврокомісії Урсула фон дер Ляєн оголосила про підготовку нових санкцій проти влади Ірану у зв'язку з жорстоким придушенням протестів, що призвело до загибелі тисяч людей.

Про це вона оголосила у своєму X.

Фон дер Ляєн нагадала, що Євросоюз вже застосував численні санкції проти влади Ірану за порушення прав людини, ядерну програму і підтримку Росії у її війні проти України.

"Європа висловлює повну солідарність з хоробрими іранськими жінками й чоловіками, які ризикують життями, вимагаючи свободи для себе і майбутніх поколінь... Сьогодні ми пропонуємо додаткові обмеження на експорт технологій, що використовуються у виробництві дронів і безпілотників. Разом з високою представницею Каєю Каллас ми також готуємо нові санкції у відповідь на звирячі репресії режиму проти протестувальників", – заявила президентка Єврокомісії.

Як відомо, останніми тижнями в Ірані спалахнули протести на тлі катастрофічного обвалу національної валюти, на які влада відповіла кривавими розгонами і репресіями.

Реальна кількість загиблих невідома через інформаційну блокаду – влада визнала 5 тисяч смертей, лунають оцінки і про понад 10 тисяч.

У німецькому Гамбурзі понад 10 тисяч людей вийшли на демонстрацію проти ісламського режиму в Ірані.

Вихідними агентство ЄС рекомендувало авіакомпаніям уникати повітряного простору Ірану.

ЛУКАШЕНКО ПІДПИСАВ ДОКУМЕНТ ЩОДО ПРИЄДНАННЯ БІЛОРУСІ ДО РАДИ МИРУ ТРАМПА



Самопроголошений президент Білорусі Александр Лукашенко підписав документ про приєднання країни до створюваної американським президентом Дональдом Трампом Ради миру. Про це він заявив журналістам.

Як зазначається, Лукашенко підписав документи про приєднання Білорусі до Ради миру, а також щодо виконання положень статуту Ради миру відповідно до передбачуваної процедури, яка "була визначена в листі президента США".

"Я підписав відповідне звернення до США, що ми готові прийняти їх пропозицію, стати учасниками цієї Ради", – заявив самопроголошений президент Білорусі.

Згода висловлена у листі на ім'я "Його Високоповажності Марко Рубіо".

Відповідаючи на питання про реальні умови вступу до Ради миру і чутки про те, що для цього потрібно внести 1 млрд доларів, Лукашенко сказав, що "ці хворі люди вкотре одуріли". "Просто треба читати документ. Ніяких грошей не потрібно", – додав він.

Раніше ЗМІ писали те, що президент Франції відмовився від запрошення Трампа долучитися до Ради миру.

За планами Трампа, Рада миру щодо сектора Гази повинна бути створена під ширшою парасолькою Ради миру, для участі у якій президент США Дональд Трамп збирається вимагати від держав по мільярду доларів.

КОЛИШНІЙ ГЕНСЕК НАТО: ЧАС ЛЕСТОЩІВ ТРАМПУ ЗАКІНЧИВСЯ



Колишній генеральний секретар НАТО та експрем'єр Данії Андерс Фог Расмуссен заявив, що час лестощів на адресу президента США Дональда Трампа минув, і Європа повинна рішуче відповісти на американські мита.

Про це він сказав у інтерв'ю агенції Reuters.

Колишній генсек НАТО закликав ЄС завдати жорсткого економічного удару, якщо США запровадять тарифи проти країн, які направили військових до Гренландії.

"Час лестощів минув. Це не працює. Річ у тому, що Трамп поважає лише силу та міць. І єдність. Це саме те, що Європа повинна продемонструвати зараз", – сказав Расмуссен.

Расмуссен заявив, що наполягання Трампа на тому, щоб Гренландія стала частиною Сполучених Штатів, є найбільшим викликом для НАТО з моменту його створення в 1949 році.

Він також додав, що не планує критикувати лідерів, таких як чинний генсек НАТО Марк Рютте, які регулярно хвалять Трампа. Але, на думку Расмуссена, інструмент ЄС щодо боротьби з примусом – так звана "базука", яка надає широкі повноваження для реагування на економічний тиск, має залишатися на столі переговорів.

Колишній прем'єр-міністр Данії також запропонував план для врегулювання кризи довкола Гренландії. Він включає оновлення угоди 1951 року між Сполученими Штатами та Данією, яка дозволяє розмістити там посилену присутність НАТО на військових базах у Гренландії.

Окрім того, Расмуссен пропонує інвестиційний пакт, який допоможе американським та європейським компаніям видобувати корисні копалини в Гренландії, та "компенсацію щодо стабілізації та стійкості", щоб запобігти китайським та російським інвестиціям у критичні сектори острова.

Расмуссен сказав, що він обговорить цей план з делегатами в Давосі.

Нагадаємо, Франція та Німеччина закликали Європу готувати "торгову базуку" на тлі Трампових погроз додатковими митами, а у Європарламенті дали зрозуміти, що за цих обставин не схвалять торгову угоду ЄС зі США.

АНАЛІТИКА

ВІЙНА НА ВИСНАЖЕННЯ І ПЕРЕГОВОРІ ПІД ТИСКОМ.
ЩО КРЕМЛЬ ПЛАНУЄ В УКРАЇНІ У 2026 РОЦІ

Попри відсутність швидких проривів, Росія не зупиняє наступ на фронті. На 2026 рік Москва має дві пріоритетні цілі, щоб або використати їх у переговорному процесі, або захопити бажане силою.

Головне:

Яка головна ціль Росії на фронті у 2026 році?

Чому росіяни активізувались у Запорізькій області?

Який задум Москви?

Які сценарії перебігу війни можливі у 2026 році?

Кремль розглядає 2026 рік як ключовий для досягнення своїх максималістських цілей у війні проти України. Російський наступ не виглядає як прорив. Попри те, що вже два роки поспіль противник зберігає ініціативу на фронті, його просування – це повільний, виснажливий тиск, який не зупиняється навіть тоді, коли не дає швидких результатів.

Саме ця інерція – а не темпи просування – визначатиме характер бойових дій у 2026 році. Москва намагатиметься конвертувати повільні тактичні здобутки у стратегічні – як на полі бою, так і шляхом примусу в процесі переговорів.

Пріоритет РФ №1: Донецщина

У 2026 році пріоритетом номер 1 на фронті для Росії залишатиметься захоплення всієї Донецької області. Для цього ворог зосередиться на кількох ділянках та досягненні кількох завдань. Насамперед – це завершення окупації району Покровська та Мирнограда.

Зараз активність піхоти з обох сторін дещо знизилась через погодні умови. У Збройних силах заявляють, що все ще утримують окремі ділянки і у Покровську, і у Мирнограді. Значна частина забезпечення наших військових в агломерації відбувається дронами.

Епіцентр боїв на цьому напрямку змістився в бік Родинського та Красного Лимана, що на півночі від Покровська. Як впливає з map DeepState, через ці населені пункти проходить останній коридор для наших сил, що обороняються в Мирнограді.

Одночасно ворог без особливого успіху намагається інфільтрувати свій особовий склад у села Нове Шахове та Софіївка, щоб розширити так званий Добропільський виступ. Паралельно противник накопичує сили для штурму Гришиного, що на захід від Покровська.

У разі реалізації своїх завдань та повного захоплення Покровська, скоріше за все, росіяни будуть намагатись просуватись і на захід – до адмінмеж з Дніпропетровською областю, і на північ – для підтримки наступу на Краматорсько-Костянтинівську агломерацію – найбільш укріпленого поясу української оборони (Дружківка - Костянтинівка - Краматорськ - Слов'янськ).

Зараз ворог уже підбирається або прагне підібратись до цієї агломерації з різних боків. Один із них – на півночі від Слов'янська та Краматорська – це увесь плацдарм на лівому березі Осколу, який знаходиться як у межах Харківської, так і Донецької областей. Основні бої на цій ділянці сконцентровані довкола Куп'янська, який росіяни нібито уже взяли кілька разів, і Лимана.

І хоча українським військовим вдалось відновити контроль над Куп'янськом, противник отримав наказ повернути свої позиції, і навіть перекинув для цього додаткові сили, зокрема і підрозділ БПЛА "Рубікон". Проте наразі всі їхні спроби безуспішні. На Лиманському напрямку Силам оборони вдалось поки стабілізувати ситуацію – передусім зі сходу від Лимана, звідки намагаються інфільтруватись ворожі солдати.

Водночас противник хоче наблизитись до Слов'янська та Краматорська зі сходу – з боку Сіверська, звідки Сили оборони відійшли наприкінці грудня. З цього району росіяни рухаються не лише безпосередньо на захід, а й на північний захід зі спробою форсування річки Сіверський Донець – знову ж таки, аби захопити додаткові квадратні метри на півночі Донеччини і максимально наблизитись до Слов'янська.

Найближче до цієї агломерації ворог підібрався з боку Костянтинівки, поступово накопичуючи особовий склад

на східних околицях міста. Паралельно війська противника хочуть підійти до міста з півночі та півдня, щоб фактично охопити його з кількох сторін. Там позиції окупантів від міста відділяє низка сіл. Водночас ворог наносить удари по дорозі забезпечення Костянтинівки з боку Дружківки.

"Наразі великою проблемою на фронті є те, що росіяни навчилися різати нашу логістику на глибині в десятки кілометрів – frv-дронами, скидами, дронами-ждунами", – пояснює один із співрозмовників видання.

Перерізання логістики є однією зі складових нинішньої тактики росіян на фронті зі взяття великих населених пунктів. Найбільш характерно цю тактику можна відстежити на прикладі боїв у Покровську та Мирнограді. Ворог більше не атакує міста "в лоб".

"Нинішня тактика має три складові. Перша – обхід міст – його оточення з трьох сторін. Причому основна маса військ залишається за межами міста, а менша – починає інфільтруватись і вести бої – це друга складова. І третя – перерізання логістики за допомогою дронів", – додає інше джерело.

За даними джерел, у планах Москви – окупувати всю Донецьку область до 1-го квітня. Такі терміни співрозмовники видання, звісно, не вважають реалістичними. З оцінок різних аналітичних центрів, зокрема і ISW, випливає, що Москва навряд чи зможе досягти цієї мети навіть до кінця 2026 року – за умови збереження західної підтримки України.

Пріоритет №2: Запорізька область

"Район Гуляйполя – наразі єдина ділянка, де росіяни вкладаються у свої плани та терміни. Вони скористались слабкістю нашої оборони на цій ділянці – там стояли підрозділи бригад, які роками не брали участі у боях, деякі з них без нормального бойового досвіду. Коли росіяни побачили, що мають тут успіхи, вони почали перекидати сюди резерви, зокрема з 76-ї десантно-штурмової дивізії", – зазначив один із інформованих співрозмовників.

У Силах оборони стверджують, що бої в Гуляйполі все ще тривають, хоч і місто перетворилось на велику сіру зону. Одночасно з цим окупанти ведуть наступальні дії і північніше від міста – аж від "стику" з адмінмежею Донецької області – вектором на захід. Йдеться про населені пункти Прилуки, Варварівка та Добропілля Запорізької області.

При цьому у Запорізькій області ворог активізувався ще на двох ділянках, де він намагається наступати з півдня на північ – це район Вербового та Оріхова, а також Степногірська та Приморського (поблизу колись – Каховського водосховища).

Загальний план росіян щодо Запорізької області виглядає так. З Приморська росіяни планують просуватись вздовж річки Конки до Комишувахи – тим самим намагаючись перерізати логістичну дорогу, що веде до Оріхова.

Одночасно противник буде рухатись в бік Оріхівського району оборони з північного сходу – тобто з району Гуляйполя. Наступний етап плану – спроба штурму самого Оріхова з кількох напрямків. Після чого, як прогнозують співрозмовники видання, окупанти хочуть якнайближче підійти до міста Запоріжжя з південного сходу.

Така операція потребуватиме від Москви значних сил та засобів. З огляду на пріоритетність завдань росіян на фронті і бажання захопити всю Донецьку область, навряд чи вони зможуть реалізувати все і відразу. Наразі розширення окупованих територій у Запорізькій області для ворога – ціль номер два. Цю операцію, радше, варто розглядати як спробу розпорошити українські сили і додатковий важіль у процесі перемовин.

"Путін вимагає від нас всю Донецьку область. І водночас починає активні бої у Запорізькій. Їхній задум такий: поки ви опираєтесь і не хочете віддавати Донбас, я буду просуватись і в Запорізькій області, тож обирайте, що захищати", – розмірковує один із співрозмовників.

Слід розуміти, що плани ворога у 2026 році

не обмежуються лише цими областями. Співрозмовники у Силах оборони припускають, що противник може вдаватися до диверсійних або провокаційних дій і на інших ділянках фронту.

"Кожен командувач їхньої армії має завдання наступати. У них немає такого, що одні можуть відсиджуватись і тільки двоє чи троє проводять операції. Інша річ – що одним дають більше сил та засобів на це, іншим – менше, в залежності від пріоритетів. Тож ми очікуємо, що росіяни можуть вдатись до якихось провокацій і в напрямку островів біля Херсона, і в напрямку Нікополя, і в наших прикордонних областях на півночі – Сумщина та Харківщина, де Путін дав вказівку створювати так звану буферну зону", – зазначає ще одне джерело.

Сценарії

У 2026 році ми навряд чи побачимо різку зміну характеру війни. Єдина змінна в цій формулі – переговорний процес, який однаково може як привести до кульмінації, так і зійти нанівець. Якщо він не матиме реального результату, війна у 2026 році піде за найбільш інерційним сценарієм. І саме його варто розглянути в першу чергу.

Перший сценарій – Сполученим Штатам не вдається привести Україну та Росію до "єдиного знаменника": Путін продовжує наполягати на максималістських умовах, які залишаються неприйнятними для нас. Білий Дім знижує частоту зустрічей з обома сторонами і не задіює жодних інструментів примусу.

За такого варіанту перебігу подій Росія з весни активізовує бойові дії після "сезонного" спаду і продовжує повільно "відкушувати" українські території, однак їй все ще не вдається захопити ні всю Донецьку, ні всю Запорізьку область. Війна переходить у 2027 рік. Такий сценарій можливий, однак не є одним із найбільш імовірних, адже подальший розвиток подій може піти або жорсткішими, або, навпаки, більш сприятливими для України траєкторіями.

"Російські наступальні дії на фронті існують паралельно переговорному процесу. Противник має сформульовані завдання на фронті, вже готові. І вони будуть наступати, поки Путін їм сам не скаже "стоп", – ділиться роздумами один із високопоставлених військових джерел.

Другий сценарій виглядає ще більш загрозливим, однак його теж не можна списувати з рахунків. Росія, не маючи можливості зламати українську армію на фронті, а українське суспільство – обстрілами та терором, може піти на підвищення ставок.

Згідно з різними оцінками, Москва наразі контролює близько 75% Запорізької області. Після серії операцій та просувань там Кремль може розширити свої претензії ще і на цю область. Зрозуміло, що такі вимоги будуть неприйнятними. Тож, з високою ймовірністю Україні доведеться продовжувати війну.

Третій сценарій, який теж насправді варто чесно розглянути, виглядає так: перемовний процес досягає кульмінації, Штати і Росія змушують Україну вивести війська з Донецької області. Бойові дії припиняються, одночасно сторони фіналізують всі інші параметри зупинки війни. За такого сценарію війна формально завершується, але не знімає довгострокових ризиків для України.

Четвертий сценарій полягає у тому, що Трампу вдається у 2026 році змусити Путіна заморозити бойові дії по поточній лінії фронту, від якої сторони вже починають узгоджувати всі інші контури мирної угоди. За такого сценарію в Україні залишається шанс зберегти під своїм контролем частину Донецької (як і Запорізької) області і де-юре, і де-факто.

"Зараз Путін був би і не проти зупинитись, але тільки на своїх умовах – це вихід українських військ з Донецької області. Чи це єдина перспектива? Ні. Бо зупинитись він зможе або коли отримає бажані для себе умови, або коли буде поставлений у безвихідь – коли продовження війни стане для нього невиннованим і надто дорогим", – вважає один із співрозмовників.

ЕКОНОМІКА І ФІНАНСИ

АГРАРНИЙ СЕКТОР СТАВ ГОЛОВНИМ РЯТІВНИМ КОЛОМ ДЕРЖАВНОГО БЮДЖЕТУ

Українська економіка за останні роки навчилася працювати в умовах, які будь-яку іншу систему просто б паралізували. Поки теоретики сперечаються про шляхи розвитку, цифри реального експорту говорять самі за себе. Сьогодні країна фактично тримається на двох потужних китах: сільському господарстві та металургії. Це реальність, яка забезпечує валютні надходження в бюджет.

Чим Україна годує та забезпечує світ

Аналіз останніх торгових показників чітко вказує на лідерство продовольчих товарів. Це вже давно не новина, але масштаби все одно вражають. Зернові, олія та інша продукція АПК складають лівову частку того, що ми продаємо за кордон. Світ продовжує залежати від українського фермера, попри всі логістичні пекельні кола, які доводиться проходити бізнесу.

Другу позицію впевнено посідають метали та вироби з них. Навіть із втратою великих заводів на сході, металургійний сектор продовжує боротися за виживання. Звісно, до довоєнних рекордів ще далеко, але динаміка позитивна. Експорт чорних металів залишається стратегічним напрямком, який дає роботу тисячам людей всередині країни.

Треба розуміти, що такий перекис у бік сировини та харчів — це вимушений крок. У часи, коли енергетика під ударами, а інвестиції в складні технології ризиковані, саме земля та надра стають надійним тилом. Це певною мірою іронічно, адже ми десятиліттями мріяли про «цифрову державу», а в результаті нас рятує старе добре зерно.

Географія та логістичні виклики сьогодення

Основними споживачами нашої продукції залишаються країни Європейського Союзу. Це логічно, адже сухопутні кордони та близькість ринків роблять логістику бодай трохи передбачуваною. Проте українські товари активно купують і в країнах Азії та Африки. Там наше продовольство — це питання не просто бізнесу, а фізичного виживання та продовольчої безпеки.

Цікаво спостерігати, як змінилися шляхи доставки цих товарів. Морські коридори працюють всупереч усім загрозам, що дозволяє вивозити величезні обсяги продукції. Без цього портового механізму економіка просто б задихнулася від надлишку товару всередині. Залізниця та автотранспорт теж працюють на межі можливостей, забезпечуючи зв'язок з європейськими портами.

Неможливо ігнорувати той факт, що імпорт все одно перевищує експорт. Ми купуємо багато палива, техніки та зброї, що створює дефіцит торгового балансу. Проте без стабільного продажу зерна та металу цей розрив був би катастрофічним. Поки працюють порти та засіяні поля, у фінансовій системі є шанс на відносну стабільність.

УКРЗАЛІЗНИЦЯ ЗМІНИЛА ПОНАД 100 ГРАФІКІВ ПРИМІСЬКИХ ПОЇЗДІВ ПО ВСІЙ УКРАЇНІ

З 22-го січня змінюється графік руху поїздів, зокрема приміських.

Про це повідомляється у Телеграмі Укрзалізниця.

"Ми робимо це знову, щоб мінімізувати затримки, викликані збільшеною інтенсивністю руху на враженій ворогом у грудні Фастівській ділянці. Крім того, маємо зміни в деяких маршрутах з міркувань безпеки", - зазначається у повідомленні.

Загалом було переглянуто понад 100 графіків приміських поїздів по всій Україні, що дозволить «розвантажити» найбільш інтенсивні ділянки і, відповідно, скоротити затримки.

За оновленими розкладами українські поїзди поїдуть у ніч з 21-го на 22-е січня.

В Укрзалізниці порадили при виборі конкретного поїзда звертати увагу на дату - має бути саме "дійсний з 22.01.2026" і перепросили за затримки в межах 1-2 годин залежно від інтенсивності руху на Фастівській ділянці.



ЛИТВА ВИДІЛИТЬ УКРАЇНІ ДОДАТКОВУ ЕНЕРГЕТИЧНУ ДОПОМОГУ

Литва готує нове урядове рішення для надання Україні допомоги в сфері енергетики. Надійде обладнання для вирішення проблем в регіонах, де найкритичніша ситуація зі світлом.

Про це повідомляє міністр енергетики України Денис Шмигаль.

Шмигаль повідомив, що провів розмову з міністром енергетики Литви Жигімантасом Вайчюнасом. За час повномасштабного вторгнення Литва надала Україні великий обсяг допомоги - зокрема комплекти обладнання ТЕЦ та АЕС.

"Крім того, отримали від наших литовських друзів уже понад 2 тисячі сонячних панелей, різне обладнання та техніку. Литва внесла 5,7 млн євро у Фонд підтримки енергетики України", - додав міністр.

Шмигаль також розповів, що поінформував Вайчюнаса про ситуацію, яка склалася в українській енергетиці. Наразі в Україні немає жодної електростанції, яка б не постраждала від терактів Росії.

"Литва готує найближчими днями урядове рішення про виділення додаткової енергетичної допомоги. Зокрема, обладнання для генерації електроенергії для вирішення проблем у Києві та найбільш критичних регіонах", - запевнив Шмигаль.

Тим часом російський терористичний режим розглядає варіанти удару по підстанціях атомних електростанцій, щоб змусити Україну підписати капітуляційні вимоги щодо закінчення війни. У планах Кремля - тотально залишити українців без світла і тепла, повідомили в ГУР МО.

Також президент Володимир Зеленський підтвердив, що українська розвідка має інформацію про підготовку нових ударів Росії по енергетиці та інфраструктурі України.

До цього Зеленський повідомив, що через важкі наслідки російських ударів по енергетичній інфраструктурі України планується ухвалити рішення запровадити надзвичайний стан в енергетиці.

УКРАЇНА ЗАПУСКАЄ СУЧАСНУ МОДЕЛЬ МОРСЬКОГО СУДНОПЛАВСТВА

Морська галузь України переходить на європейські стандарти

Наші порти та морські шляхи нарешті дочекалися великого «прибирання» на законодавчому рівні. Мінрозвитку оголосило про запуск нової моделі судноплавства, яка має витягнути галузь із бюрократичного болота. Олексій Кулеба прямо каже, що це критична частина плану Ukraine Facility та нашого шляху до ЄС.

Прощай бюрократія та привіт єдине вікно

Однією з найцікавіших фішок реформи є впровадження так званого «єдиного морського вікна». Це така цифрова платформа, де всі дані будуть оброблятися автоматично, без нескінченних черг та «паперових подарунків» чиновникам. Якщо все запрацює як треба, корупційні ризики зведуться до мінімуму, а судна оброблятимуться в рази швидше.

Також у міністерстві вирішили нарешті розібратися, хто за що відповідає, щоб уникнути вічного футболу між відомствами. Повноваження Мінрозвитку, Адміністрації судноплавства та капітанів портів чітко розмежували. Тепер кожен знатиме свою ділянку роботи, що має поставити крапку в конфліктах інтересів, які роками гальмували розвиток портів.

Ще один важливий момент — повне скасування застарілих довідок, які в цивілізованому світі вже давно ніхто не вимагає. Ми нарешті синхронізуємо наше життя з нормами ООН та вимогами Міжнародної морської організації. Це як оновити операційну систему на старому комп'ютері: спочатку незвично, але потім усе починає «літати».

Безпека на воді та європейський вектор

Окрім цифровізації, велику увагу приділили тому, як судна взагалі рухаються в районах, де трафік нагадує годину пік у центрі Києва. Вперше на системному рівні прописано правила координації пошуково-рятувальних операцій. У Чорноморсько-Азовському регіоні, де зараз, м'яко кажучи, неспокійно, такі чіткі протоколи — це питання виживання.

Загалом реформа імплементує понад два десятки актів Євросоюзу, що є обов'язковим квитком для нашого вступу до ЄС. Ми приводимо свої закони у відповідність до Конвенції ООН з морського права, позбуваючись радянського спадку. Це серйозний сигнал для міжнародних інвесторів, що з українськими портами можна і треба працювати за зрозумілими правилами.

Звісно, написати закон — це лише половина справи, адже головне тепер втілити це все в життя в умовах війни. Проте сам факт, що ми беремося за такі масштабні зміни зараз, викликає стриманий оптимізм. Морська галузь стає прозорішою, і це саме те, чого чекав бізнес останні кілька десятиліть.

Довідкова інформація: Ukraine Facility — це програма фінансової підтримки України від Європейського Союзу обсягом 50 млрд євро на період 2024–2027 років. Кошти виділяються за умови впровадження конкретних реформ, серед яких цифровізація держсектора та боротьба з корупцією займають ключові позиції.

HAMPTON MARKET



WE ARE PLEASED TO ANNOUNCE THAT

**YOU ARE
GUARANTEED
A 10% DISCOUNT**

**SHOP
SMART**

**BETWEEN 7 AND 10 AM
FROM MONDAY TO THURSDAY**

**-20% OFF ON
PREPARED
FOOD BAR**

*Discount extended only on in-house prepared items.



BETWEEN 7 AND 10 PM

FROM MONDAY TO THURSDAY

*Discount is only on ready-made food that is made in our store

-20% OFF FOR

- FIREFIGHTERS
- MILITARY PERSONNEL
- POLICE OFFICERS

ALL DAY

AVAILABLE ALL WEEK LONG



**-10% OFF
FOR**

FOR SENIORS



FROM MONDAY TO THURSDAY



Mon-Sat:
7am - 10pm
Sun:
8am - 9pm



hamptonmarket.com
hampton_market
215-315-8497



**408 2nd Street Pike,
Southampton, PA 18966**

visit us

КУЛЬТУРА

ТРАГЕДІЯ ТА ТРІУМФ МОЩУНА: ЯК «УКРАЇНСЬКИЙ ГОЛЛІВУД» СТАВ НЕПРИСТУПНОЮ ФОРТЕЦЕЮ НА ШЛЯХУ ДО КИЄВА



В історії сучасної України є локації, де мирне життя та кінематографічна магія переплелися з найжорстокішими випробуваннями нашої епохи. Одним із таких символів стало село під Києвом, де зруйновано серіал Свати та знищено декорації багатьох відомих стрічок внаслідок російської агресії. Мощун, який до повномасштабного вторгнення асоціювався виключно з затишком і телевізійними зйомками, у 2022 році перетворився на «нуль», де вирішувалася доля столиці. Сьогодні, у 2026 році, ми дивимося на цю територію вже не просто як на знімальний майданчик, а як на місце сили та відродження.

Від «Мухтара» до реального бою: втрачена ідилія пристойного села

До лютого 2022 року Мощун був елітним, але водночас дуже домашнім куточком. Розташоване посеред густих соснових лісів, село приваблювало режисерів своєю сучасною архітектурою та відсутністю пострадянського візуального шуму.

Локація для хітів. Саме тут знімали не лише «Сватів», а й популярний детективний серіал «Повернення Мухтара».

Оаза спокою. Близькість до Києва та мальовнича природа робили Мощун ідеальним місцем для життя тих, хто цінував тишу.

Проте саме ця географічна привабливість стала для села фатальною. Окупанти розглядали цей населений пункт не як житловий масив, а як зручний плацдарм для вирішального кидка на Київ.

Битва за Київ: чому Мощун став ключем до оборони столиці

Аналізуючи події тих днів з дистанції 2026 року, військові експерти в один голос стверджують: втримання Мощуна врятувало правобережну частину Києва від вуличних боїв. Російське командування кинуло на цей напрямок елітні підрозділи десанту, намагаючись обійти Ірпінь та Бучу.

Стратегічна роль села була критичною:

Обхідний шлях: Через Мощун відкривалася пряма дорога на Пуцу-Водицю та далі вглиб столиці.

Лісове прикриття: Густі ліси дозволяли ворогу накопичувати бронетехніку, ховаючи її від аеророзвідки.

Українські захисники перетворили кожне подвір'я на фортецю. Жорстокі артилерійські дуелі та ближні

бої призвели до того, що село було фактично стерте з мапи, але ворог так і не зміг прорвати цей рубіж. Мощун став тим самим «щитом», який прийняв на себе основний удар.

Пейзаж після битви: ціна нашої свободи в уламках цегли

Коли дим розвіявся, світ побачив жахливі кадри. Від розкішних триповерхових котеджів залишилися лише обвуглені скелети. Російська артилерія, намагаючись вибити ЗСУ, не залишала цілим жодного квадратного метра.

Окупанти використовували підступну тактику: розміщували свої вогневі позиції безпосередньо в житлових кварталах, прикриваючись стінами будинків, де ще нещодавно жили люди. В результаті контрбатарейної боротьби та хаотичних обстрілів агресора, Мощун перетворився на пустку. Фотографії руїн кіношних локацій облетіли весь світ, ставши наочним доказом того, що «руській мір» приносить лише руйнацію, навіть там, де раніше панувало мистецтво.

Мощун 2026: як Фенікс постає з попелу

Сьогодні, через чотири роки після трагедії, Мощун переживає трансформацію. Це вже не просто село кінозірка, це — меморіал людської стійкості. Процес відновлення триває, і він став символом того, що життя завжди перемагає смерть.

Нові стандарти будівництва: Замість зруйнованих будівель з'являються сучасні енергоефективні оселі, проте шрами війни навмисно залишають у пам'яті громади як нагадування про ціну миру.

Туризм пам'яті: Сюди приїжджають іноземні делегації та українці, щоб на власні очі побачити, де було зупинено «другу армію світу».

Повернення кіно: Режисери вже планують нові зйомки в Мощуні, але тепер це будуть не легкі комедії, а глибокі драматичні стрічки про героїзм і відродження.

Мощун, який ми знали за веселими телевізійними сюжетами, залишився в минулому. Новий Мощун — це загартоване вогнем місце сили, яке нагадує кожному: Україна не просто вистояла, вона буде майбутнє на фундаменті своєї незламності.



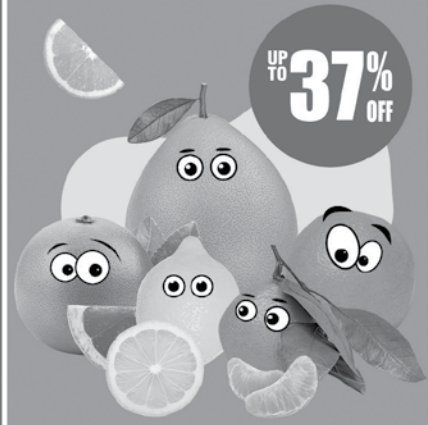


CLUB SALE

FOR NETCOST CLUB MEMBERS

WE C YOU

BOOST YOUR IMMUNITY
WITH FRESH CITRUSES!



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

FAMILY TREE®
SINCE 1992

Value.
Price.
Quality.



\$1.29
SAVE 23%



\$7.99 /LB
SAVE \$3 /LB



\$5.99 /LB
SAVE \$3 /LB



\$1.49
SAVE 34%



\$3.59
SAVE 20%



\$6.99
SAVE UP TO 36%



\$9.99
SAVE UP TO 41%



\$2.99
SAVE 25%



\$2.99
SAVE 30%



\$2.99
SAVE 30%



\$2.99
SAVE 16%

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.

INTERNATIONAL DELI&CAFE

535 ANDREWS RD. TREVOSE
PA.19053

☎ 267-982-5218



STUFFED
CABBAGE



HOT
SANDWICH



BAKERY



PIEROGI

Home Made
Kielbasa&Meat

All Food Prepared
On Premises

НОВИНИ МЕДИЦИНИ

АМЕРИКАНСЬКІ ЛІКАРІ ПОВ'ЯЗАЛИ СВЕРБІЖ У РУКАХ ТА НОГАХ З ОЖИРІННЯМ ПЕЧІНКИ



Сверблячка в області підощв та долонь може свідчити про ожиріння печінки. Такого висновку дійшли фахівці Клівлендської клініки.

До класичних симптомів неалкогольної жирової хвороби печінки (НАЖБП) відносяться дискомфорт та біль у животі, а також почуття розпирання у правій верхній частині живота. Однак у деяких випадках про ожиріння печінки може свідчити свербіж у руках та ногах. За словами медиків, сильна сверблячка, пов'язана з НАЖБП, найчастіше посилюється пізно ввечері та вночі.

Лікарі зазначили, що до НАЖБП схильні люди з ожирінням чи надмірною вагою. За наявності такого діагнозу фахівці радять переглянути свій раціон та почати худнути.

ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ НАЗИВАЮТЬ СПОСОБОМ ПРОДОВЖИТИ ЖИТТЯ

За словами вчених, вживання волоських горіхів може мати «широкомасштабні наслідки» для здоров'я позитивного характеру: вони допомагають запобігти серцевим хворобам і продовжити життя.

Дослідники констатують, що для здорового старіння необхідно підтримувати нормальний індекс маси тіла, коло талії, артеріальний тиск, рівень тригліцеридів. Нещодавно отримані дані показують, що волоські горіхи можуть допомогти досягти всього перерахованого вище.

Ці дані були опубліковані журналом «Харчування, обмін речовин та серцево-судинні захворювання» (Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases), вони свідчать про «широкомасштабні позитивні наслідки» для здоров'я, пов'язані з включенням до раціону волоських горіхів. Фахівці Школи громадської охорони здоров'я Університету Міннесоти спостерігали за тим, що відбувається в організмі людей, які регулярно вживають такі горіхи. Вони дійшли висновку, що власники цієї звички можуть мати «унікальний фенотип тіла» – для них знижуються ризики хронічних захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

Вживання волоських горіхів було названо вченими природним способом продовжити життя. За їхніми даними, регулярні споживачі цих горіхів найчастіше демонструють фізичні характеристики, асоційовані зі здоровим старінням, захистом від передчасної смерті:

- Нижній індекс маси тіла
- Нижній обхват талії.
- Знижений кров'яний тиск.
- Зниження рівня тригліцеридів у крові.

«Люди, які регулярно їдять волоські горіхи, також мають меншу схильність до збільшення у вазі і значно нижчий рівень глюкози в крові натще, мають кращий профіль чинників ризику серцево-судинних захворювань», – констатували дослідники.

Вони підкреслили, що горіхи багаті на хороші жири, такі як поліненасичені жири та омега-жирні кислоти, що допомагають знижувати рівень поганого холестерину, послаблювати запалення, що охоплює судинну тканину.

«П'ять порцій горіхів на тиждень можуть знизити ризик утворення тромбів та серцевих захворювань на 50 відсотків».

Фахівці додали, що волоські горіхи також можуть бути причетні до профілактики раку через їхню потужну антиоксидантну активність, але для підтвердження цього необхідні додаткові дослідження.



ВРАНЦІ ЧИ ВВЕЧЕРІ: КОЛИ НАЙКРАЩЕ ЇСТИ КАШУ

Всім відомо, що каші дуже корисні для організму, залежно від виду круп у них містяться різні мікроелементи та вітаміни. Експерти назвали найкращий час для вживання круп, коли вони принесуть організму максимум користі.

Каша – це повільні вуглеводи, які нам потрібні саме вранці, щоб зарядитись енергією на весь день. Повільні вуглеводи дають енергію для фізичної та розумової роботи.

Порція каші надовго зберігає почуття ситості, але при цьому легко засвоюється, що особливо важливо вранці. У зернах міститься клітковина, а також макро- та мікроелементи (магній, калій, кальцій, фосфор, цинк, залізо), вітаміни групи В та білок.

До вечора прийом повільних вуглеводів краще знизити, тому що в кінці дня у людей нижчий рівень фізичної активності і така кількість організму просто не зможе витратити.

Експерти зазначають, що не кожна каша є корисною. Рекомендується їсти крупи, що не очищені від зернової оболонки, тому що вся користь саме в ній.



ВЧЕНІ ЗНАЙШЛИ ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ ЗМУСИТИ ЛЮДИНУ КИНУТИ ПИТИ АЛКОГОЛЬ

Вчені знайшли ефективний спосіб змусити людину кинути алкоголь. Вони розповіли, що для цього є проста стратегія.

Вчені з'ясували, що інформація, яка пов'язує алкоголь і рак, може змусити людину кинути пити. Для кращого результату можна додати підрахунок випитого у чарках.

Конкретна комбінація повідомлень «чому скорочувати» та «як скорочувати» може бути корисною для зміцнення здоров'я населення. Про це заявила команда, яка проводила дослідження з 2021 року.

Економіст і психолог сказала:

Ми виявили, що поєднання інформації про алкоголь і рак з конкретною практичною дією – підрахунком випитих напоїв, призводить до того, що люди, що питають, скорочують кількість споживаного алкоголю.

Учасників дослідження розділили на групи та показували різну рекламу та повідомлення про випивку. Одна комбінація виділялася: телевізійна реклама, що пов'язує випивку та рак, разом із пропозицією вести підрахунок випитих напоїв була однією з найефективніших. Також у цій групі люди справді значно скоротили споживання алкоголю за шість тижнів.



ГОРОСКОП НА ТИЖДЕНЬ

Астрологи радять кожному знаку Зодіаку уважно прислухатися до підказок долі і використовувати їх на благо. Цей період обіцяє бути насиченим новими можливостями, внутрішніми відкриттями і несподіваними поворотами.

ОВЕН



Загалом цей тиждень веде від гармонійного налаштування до сильного імпульсу змін. Це період, коли важливо вибудувати опору, навести лад у справах і чітко визначити пріоритети. Спочатку — вирівнювання, усвідомлення й підготовка, потім — увімкнення нової енергії.

ЛЕВ



Гарний час для обговорень, планування, аналізу та перегляду рішень, ухвалених раніше. Однак важливо стежити за тоном спілкування — слова зараз мають вагу і можуть як збудувати мости, так і створити непотрібну напругу та навіть руйнування.

СТРІЛЕЦЬ



Фокус зміщується на взаємодію з оточенням. Можливі ситуації, де доведеться шукати компроміс і зважати на чужі інтереси. Емоційне тло стає глибшим і вимагає чесності з собою. Можуть загостритися теми стосунків, дому або особистих кордонів.

ТЕЛЕЦЬ



Наростає відчуття необхідності змін. Друга половина тижня добре підходить для продуманих кроків, переговорів, коригування планів і роботи з довгостроковими завданнями. Це тиждень інсайтів, свіжих ідей, несподіваних рішень.

ДІВА



Тиждень починається з відчуття внутрішнього напруження і необхідності зібратися. Водночас можливі моменти сумнівів, дистанції або внутрішньої суперечності між «хочу» і «треба». Зараз важливо не закриватися, але й не розчинятися в інших, а зберігати кордони.

КОЗОРІГ



Період вчить гнучкості та вміння чути зворотний зв'язок. Зростає потреба все структурувати, розкласти по полицях і привести в систему. Однак події можуть нагадувати, що не все піддається контролю. Це гарний час для коригування планів і турботи про здоров'я.

БЛИЗНЮКИ



Протягом тижня багато розмов, листування та спілкування в соціальних мережах. Обмін ідеями відкриває нові перспективи. Щось прояснюється остаточно, таємне стає очевидним, а рішення ухвалюють після глибокого внутрішнього аналізу.

ТЕРЕЗИ



Тиждень вимагає від вас зібраності й уміння діяти з розрахунком. Події підштовхують до виходу із зони комфорту, навіть якщо вам цього зовсім не хочеться. Може з'явитися відчуття тиску ззовні, але саме воно допомагає зрозуміти, куди ви справді хочете рухатися далі.

ВОДОЛІЙ



Тиждень може торкнутися глибинних емоцій і прихованих процесів. Виникає потреба розібратися з минулим, завершити старі історії або змінити ставлення до них. Можливі коливання між бажаннями і зобов'язаннями, між особистим і зовнішнім.

РАК



Загалом тиждень вимагає усвідомленості та дбайливого ставлення до себе. Зростає потреба все проговорювати і прояснювати. Думки все частіше звертаються в майбутнє, з'являється бажання вийти за рамки звичного сценарію, змінити підхід.

СКОРПІОН



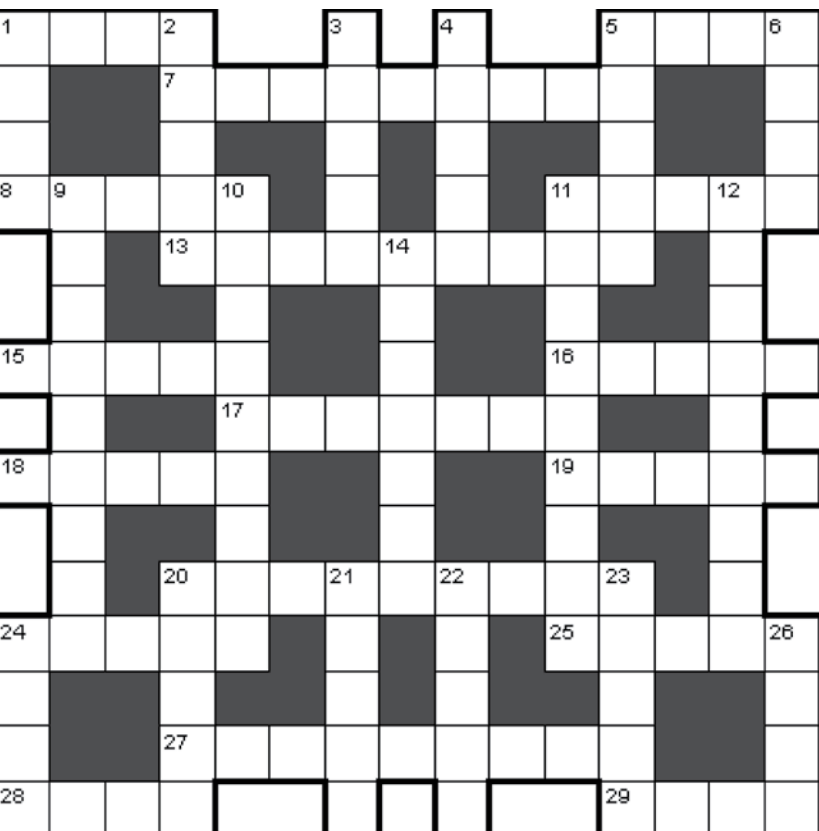
Можливі ситуації, де звичні схеми перестануть працювати, і потрібен новий підхід. Тиждень добре підходить для перегляду цілей, особливо в професійній сфері. Не тримайтеся за те, що вже припинило приносити задоволення, — простір готує для вас стійкішу опору.

РИБИ

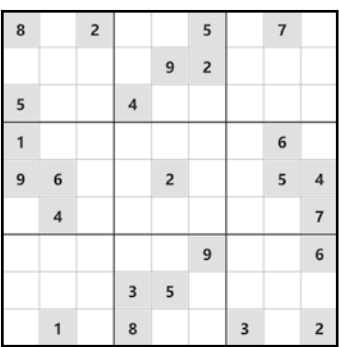
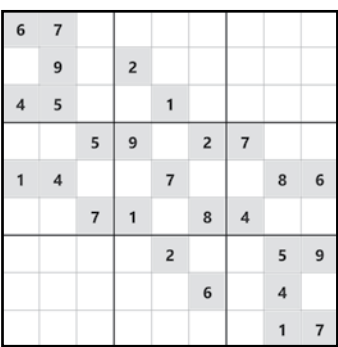


Фокус тижня — цілі, плани і напрямок руху. Можливі розмови, які змінюють ваше уявлення про ситуацію або про людей поруч. Ви відчуваєте, що завершуєте один етап і готуєтеся до нового. Може з'явитися втома від надлишкової відповідальності.

КРОССВОРД



- По горизонталі:
1. Пресноводная костистая рыба. 5. Полуфабрикат для отделки пирожных и тортов. 7. Выделка, отделка. 8. Сладкое кушанье в виде твёрдой массы из растёртых орехов. 11. Капля жидкости, предохраняющей глазное яблоко от высыхания. 13. Краткое изложение содержания книги. 15. Кондитерское изделие. 16. Часть сбури. 17. Небольшая полевая перелётная птица семейства фазановых. 18. Лицо женского пола. 19. Лиственное дерево. 20. Расхождение световых лучей разного цвета при прохождении сквозь преломляющую среду. 24. Привычное ведение дела, занятий. 25. Млекопитающее семейства кошачьих. 27. Хлеб с маслом, колбасой. 28. Раствор ароматических веществ в спирте. 29. Первый человек на Земле.
- По вертикали:
1. Разорение, банкротство. 2. Земля. 3. Орудие для выжигания клейма на рогах или коже животных. 4. Скоростная езда. 5. Небольшой объем жидкости. 6. Двукрылое насекомое. 9. Католический монастырь. 10. Неприязнь. 11. Притворство. 12. Душистая сладкая ягода. 14. Направление в какой-нибудь области деятельности. 20. Спортивный матч между командами одного города. 21. Тайный уход. 22. Латиноамериканский танец. 23. Плод некоторых растений. 24. Нечто очень ценное, содержащее в себе много достоинств. 26. Налаженный ход чего-нибудь.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

ТОПКА, 21. СОВЕТ, 23. СЫЩИК, 25. СИЯНИЕ, 26. УДОЧКА, 27. СУДЬЯ, 28. ШИШКА.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. РАДУГА, 2. МУЛЯЖ, 3. ВОЖДЬ, 4. ПРОБЕГ, 7. ХОМУТ, 8. ПОСТАНОВЩИК, 9. ФЛОРА, 14. КАЧКА, 15. УКСУС, 17. КОПИЯ, 18. КЕПКА, 20. КОНТРА, 22. ОБОЙКА, 23. СЕМЬЯ, 24. КУЛИЧ.

ОТВЕТЫ НА СЕГОДНЯШНИЙ КРОССВОРД СМОТРИТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ ПЕРВЫХ ДВУХ ОМОВЕР:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. ПРИМЕР, 5. АПРЕЛЬ, 9. АКТ, 11. СКУНС, 12. СОСНА, 13. КРАХМАЛ, 15. ОЛЫХА, 17. ОПОРА, 19. БРЕНД, 21. ТМИН, 23. РУПА, 25. СОП, 26. КОФЕ, 27. ШТАТ, 29. ПЛОВ, 31. ГИНА, 32. НЕБОЛ, 35. ВЛАГА, 37. ИНОХОДЬ, 40. АНГЕЛ, 41. ЮРИСТ, 42. ОКО, 43. ЧНАРЯД, 44. ЗДАНИЕ.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. ПУТЬ, 3. МАКА, 4. РАМА, 5. АТОМ, 6. РУСЛО, 7. ЛАССО, 8. ЗСКОПТ, 10. ПАПАТА, 14. ХЛЕВ, 16. ХАНСТВО, 18. ПЕРПЕН, 19. БЕРЕГ, 20. ДРОФА, 22. МАТ, 24. ДНО, 27. ШАНТАЖ, 28. ШЕИХ, 30. ВЛАСТЬ, 33. БАГОН, 34. ДИМЕР, 35. ВЬЮГА, 36. АЛИБИ, 38. ОБОД, 39. ОБОЗ.

ОТВЕТЫ НА СЕГОДНЯШНИЙ КРОССВОРД СМОТРИТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

Замира - ваш лицензированный косметолог-эстетист,
поможет вам достичь невероятной красоты кожи, о которой вы мечтаете!

С помощью передовых технологий и профессиональных методик, я предлагаю вам уникальный набор услуг:

- ♥ Jet Plasma (холодная плазма) - революционный метод, который подтягивает кожу, разглаживает морщины и осветляет гиперпигментацию.
- ♥ Массаж лица - расслабьтесь и освежите вашу кожу приятным массажем.
- ♥ Химические пилинги - обновление кожи для более яркого и молодого вида.
- ♥ Микронидлинг - стимуляция естественного регенерационного процесса кожи.
- ♥ Ботокс - эффективное средство для борьбы с мимическими морщинами.
- ♥ Лазерное удаление пигментации IPL - безопасное и эффективное решение для проблемы пигментации кожи.
- ♥ Лазерная эпиляция - навсегда забудьте о нежелательных волосках!

И это только начало! У нас есть много других процедур, чтобы сделать вашу кожу прекрасной.



ЧИСТКА ЛИЦА
только до
НОВОГО
ГОДА
СКИДКА 50%

Не упустите шанс преобразить свою кожу уже сегодня! Запишитесь на консультацию по телефону или напишите нам в Instagram.

267-984-3173
332 Bustleton Pike
Rear Suite Feasterville, PA 19053



Ваш надежный друг и помощник

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



Бесплатная доставка на дом!

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

731 Red Lion Road,
Philadelphia, PA 19115

Tel.: **215-677-8770**
Fax.: **215-677-8748**

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

267-800-6976 Alex

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



MASTER HVAC

Ремонт і установка

- ◆ Водонагрівачів
- ◆ Кондиціонерів
- ◆ Опалювальних систем



- Сантехніка
- Обслуговування систем водопроводу
- Очищення каналізації



Residential & Commercial

267-265-3435



REMODELING&CONSTRUCTION

ALL TYPES OF INTERIOR REPAIRS

TURNKEY PROJECTS

- KITCHENS, TAPS, PLUMBING, APPLIANCES
- DOORS, WINDOWS, TRIMS, LOCKS
- BATHROOM RENOVATION
- WALL RENOVATION, PAINTING FLOORS, TILES, LAMINATE
- DECK, GARAGE AND BASEMENT RENOVATION

INSURANCE, WARRANTY ON WORK

UKRAINIAN AND RUSSIAN SPEAKER
732-207-0174

ENGLISH SPEAKER
267-938-9040





АГЕНТСТВО ПО УХОДУ ЗА ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

**Registered Nurses,
Physical Therapists,
Home Health Aides**

*Over 20 years
in business!!!*

**PAS Program - вы можете
ухаживать за вашими
родными и друзьями.**

**Позвонив нам, вы станете
частью нашей большой,
дружной и заботливой
семьи!**



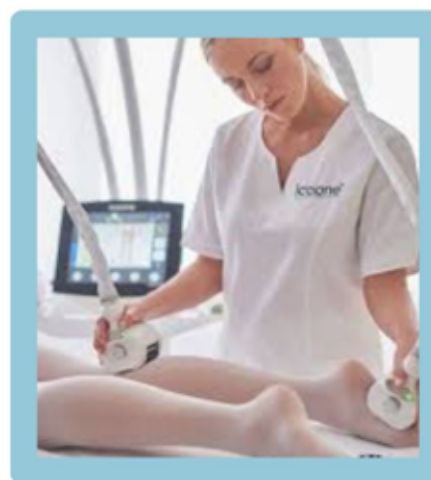
Phone: 215-953-9225
255 E. Street Road, Feasterville, PA 19053
vitacarehha.com



NewYou MedSpa
215-930-1391
newyou-medspa.com
2600 York Road
Jamison, PA

icoone®

If you are looking for tighter, firmer, smoother, younger-looking skin with no cellulite - **this treatment is for you!**
Also works with your lymphatic system to detoxify, reducing swelling and puffiness



*Face & Body Treatment
Painless, Non-Invasive
Deep tissue stimulation
Helps sculpt your body
after weight loss*

Book Now

**HAMPTON
MARKET**



MoneyGram

WE ARE PLEASED TO ANNOUNCE THAT

**YOU ARE
GUARANTEED
A 10% DISCOUNT**

**SHOP
SMART**

**BETWEEN 7 AND 10 AM
FROM MONDAY TO THURSDAY**

**-20% OFF ON
PREPARED
FOOD BAR**

*Discount extended only on in-house prepared items.

BETWEEN 7 AND 10 PM

FROM MONDAY TO THURSDAY

-20% OFF FOR

- FIREFIGHTERS
- MILITARY PERSONNEL
- POLICE OFFICERS

ALL DAY

AVAILABLE ALL WEEK LONG

-10% OFF FOR

FOR SENIORS

FROM MONDAY TO THURSDAY

Mon-Sat:
7am - 10pm
Sun:
8am - 9pm

hamptonmarket.com
hampton_market
215-315-8497

**408 2nd Street Pike,
Southampton, PA 18966**
visit us

В НАШУ КОМАНДУ ТРЕБУЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ И МАСТЕРА ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ

ЗАНИМАЕМСЯ ремонтом и продажей

- ✓ недвижимости,
- ✓ домов на колёсах (RV),
- ✓ легковых и грузовых автомобилей.

ИЩЕМ

- ✓ авто-специалистов (кузовной ремонт, покраска, автоэлектрика, внутренняя отделка)
- ✓ строителей для восстановления RV и объектов недвижимости.

**Возможно проживание на месте
Leesburg, South New Jersey, NJ 08327**



**СВЯЗЬ ЧЕРЕЗ TELEGRAM ИЛИ СМС:
(303) 522-4710 Олег**