

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



STORAGE

www.ezmini.com

- Слишком много вещей дома?
- В гараже не хватает места для машины?
- Собираешься переезжать?

мы поможем!

СРАВНИТЕ НАШИ ЦЕНЫ И НАШИ УСЛОВИЯ С ТЕМ, ЧТО МОГУТ ПРЕДЛОЖИТЬ НАШИ КОНКУРЕНТЫ. МЫ УВЕРЕНЫ ВЫ УБЕДИТЕСЬ САМИ, ЧТО EZ-STORAGE ЛУЧШИЙ В БИЗНЕСЕ!

В БИЗНЕСЕ С 1971 ГОДА!

1800 Street Rd
Warrington, PA, 18976
(215) 491-1600

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

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

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

7425 State Rd
Philadelphia, PA 19136
(215) 331-9398
stateroad@ezmini.com

\$25
Wawa
GIFT CARD

1 MONTH
FREE

FREE
MOVE-IN
TRUCK







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




YOU LIST REALTY

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

(215)447-8725
 Email: sales@easyhomesfinder.com
 Web: www.easyhomesfinder.com

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



Transition Consulting



CALL TODAY!
(610) 427-8514 EXT. 101
(610) 910-9581

FINANCING AND LENDING
WE CAN SOLVE YOUR FUNDING PROBLEMS

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

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

64 E UWCHLAN AVE #480 EXTON, PA 19341



Classified



• 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

♦♦♦

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 будівельну компанію
ПОТРЕБУЄМО БУХГАЛТЕРА
full or part time position.

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

♦♦♦

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



В CLEANING SERVICE

на прибирання будинків 2 рази на тиждень потрібна жінка з власним транспортом.

Робота в р-н Villanova, Exton, Main Line, Westchester, Collegeville, King of Prussia.
Своєчасна оплата + витрати на дорогу. Постійні будинки.

Телефон: **610-235-7185**



♦♦♦



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

ОДНОКІМНАТА 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

♦♦♦



PATRIOTCDL

www.patriotcdl.com
97800 Bristol Pike,
Levittown, PA



Перша сертифікована
україномовна школа
з підготовки водіїв CDL
у Пенсільванії



- **Україномовні інструктори**
- **Тести ELDT українською мовою безкоштовно**
- **Навчання українською мовою**
- **Допомога з працевлаштуванням**



(267) 499-9999 • (267) 632-3653

НОВИНИ УКРАЇНИ

УКРАЇНА ХОЧЕ КУПИТИ ЗБРОЮ У США: В МЗС ВПЕВНЕНІ, ЩО ВДАСТЬСЯ ЗНАЙТИ РІШЕННЯ

Наразі активно триває діалог щодо можливостей закупівлі американської зброї для України. Україна готова купувати американську зброю, необхідну для посилення Збройних сил України. В Міністерстві закордонних справ впевнені, що вдасться знайти рішення і модальності для отримання нової зброї з США.

Про це речник МЗС Георгій Тихий сказав на брифінгу.

"Україна веде активний діалог зі Сполученими Штатами щодо того, щоби закуповувати американську зброю. Україна готова купувати американську зброю, в тому числі [системи] протиповітряної оборони "Петріот", інші засоби, які ми від США всі ці роки отримуємо", - повідомив Тихий.

Речник зазначив, що в Україні вдячні США за всю надану допомогу.

Як сказав Тихий, Україна готова закуповувати американську зброю з різних джерел і ресурсів фінансування.

"І цей діалог активно йде між Україною та США", — додав Тихий.

Він зазначив, що у тому числі, йдеться про те, щоб закуповувати зброю в рамках мінеральної угоди про інвестиційний фонд відбудови.

"Я ризикну запевнити українську громадськість, українська дипломатія працює і робить все для того, щоби зброя американська надходила, і я переконаний, що нам вдасться знайти модальності і рішення, які дозволять отримувати необхідну цю американську зброю, обладнання, ліцензії і інші речі", — заявив Тихий.



Також, говорячи про пакети допомоги, рішення щодо яких ухвалювалися за часів адміністрації Джо Байдена, станом на зараз надходять.

Україна зацікавлена і вже передала США пропозицію про закупівлю великого пакету озброєння на суму обсягом 30-50 млрд доларів.

19-го березня речниця Білого дому Керолайн Левітт повідомила, що Зеленський попросив Трампа допомогти з системами ППО. За словами речниці, президент США погодився попрацювати над цим, аби з'ясувати, що є доступним в Європі.

Україна зацікавлена і вже передала США пропозицію про закупівлю великого пакету озброєння на суму обсягом 30-50 млрд доларів.

КАБМІН ПОДАСТЬ ЗМІНИ ДО ДЕРЖБЮДЖЕТУ НА 400 МІЛЬЯРДІВ ГРИВЕНЬ

Кабінет міністрів України готується подати у Верховну Раду зміни до держбюджету на приблизно 400 млрд грн.

Про це повідомила голова бюджетного комітету парламенту Роксолана Підласа.

Вона пояснила це тим, що цього року виникла потреба закуповувати власними силами більше зброї для Сил оборони. Бо від міжнародних партнерів надходить менше зброї.

"Тому уряд готується подати у Верховну Раду зміни до держбюджету на приблизно 400 млрд грн. Ці видатки покриватимуться за рахунок перевиконання податкових та митних надходжень, ОВДП, а також грантів від партнерів", — говорить на сайті Верховної Ради України.

Голова парламентського комітету запевнила, що про підвищення податків не йдеться — усі потреби покриватимуться з кількох різних джерел.

"За п'ять місяців податкова та митниця показали непоганий результат — сукупно вони перевищили планові надходження на 41 млрд грн. Усі перевиконання будуть використані на потреби оборони. Крім того, ми отримали грант на безповоротну допомогу від Великобританії на закупівлю зброї", — пояснила вона.

"Це поки що єдині кошти міжнародних партнерів, які можна використати на потреби оборони. Ідеться про близько 82 млрд грн цього року. Крім того, планується збільшити план за внутрішніми запозиченнями, так званими ОВДП", — додала Підласа.

"Міноборони оперативно реагує і на зміни на полі бою, і на зміни в постачанні зброї від міжнародних партнерів. Коли виникає якась пауза в постачанні, уряд оперативно шукає кошти на закупівлю, щоб наші війська були постійно забезпечені всім необхідним", — додала Підласа.

"У першій половині цього року були законтрактовані озброєння та боеприпаси на більш як 300 млрд грн. Зараз уряд та парламент мають оперативно внести зміни до держбюджету, щоб потреба в забезпеченні військовослужбовців та в майбутніх закупівлях озброєння була повністю закрита", — каже вона.

Перебоїв у забезпеченні військовослужбовців також не буде. До кінця серпня зміни до бюджету будуть ухвалені й підписані Президентом, прогнозує Підласа.

ЗЕЛЕНСЬКИЙ СКАЗАВ, НА ЯКИЙ КОМПРОМІС ГОТОВИЙ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ВІЙНИ

Президент зазначив, що меморандум України про припинення вогню є основою для переговорів щодо гуманітарних питань та перемир'я, проте суверенітет та територіальна цілісність не обговорюються.

Президент України Володимир Зеленський розповів, на який компроміс готовий піти для досягнення мирної угоди з Росією та закінчення війни. Він акцентував, що Київ не визнає окуповані території російськими.

Зеленський зазначив, що меморандум України про припинення вогню є основою для переговорів з РФ. На основі цього українська делегація має мандат обговорювати гуманітарні питання — долю військовополонених та викрадених дітей — або перемир'я. Водночас делегація не має мандату обговорювати суверенітет і територіальну цілісність України. «Це наше конституційне питання», — наголосив президент.

«Ми вже казали, що не визнаємо окуповані території російськими. Ми також неодноразово заявляли: якщо ми отримаємо відповідні гарантії безпеки, що Путін не зможе продовжувати війну, тоді у нас буде час вирішити територіальні питання. Дипломатичним шляхом, а не зброєю», — розповів Зеленський.

Він зазначив, що Україна хоче припинити війну, але для цього потрібна воля обох сторін.

«Якщо інша сторона не готова до цього, вона завжди щось придумає. Вони навіть сказали нашій делегації: ми знаємо, що наш меморандум — це ультиматум, і ви його не приймете. Таким чином, питання не в якості стамбульського формату, а в тому, що робити з брехнею росіян», — висловився глава держави.

Він акцентував, що саме тому потрібні сильні посередники: щоб росіяни не могли відмовитися від досягнутих на переговорах домовленостей.

«Сполучені Штати наразі не виглядають сильним посередником: росіяни сказали їм не бути за столом переговорів, після чого вони просто пішли. Чому? Через їхню м'яку політику щодо Росії», — сказав президент України.

До слова, у середині травня Зеленський вже заявляв, що жодні мирні переговори не можуть передбачати поступки у питаннях територіальної цілісності України, адже «це означало б порушення нашої Конституції». Президент сказав про готовність обговорювати шляхи відновлення контролю над окупованими територіями та гуманітарну ситуацію там, однак наголосив: юридично Україна не визнає ці території російськими.

Нагадаємо, 4-го червня Зеленський жорстко розкритикував російський меморандум про припинення вогню, який Москва представила на переговорах у Стамбулі. РФ пропонує два варіанти припинення вогню: 1) виведення ЗСУ з усіх територій Донеччини, Луганщини, Херсонщини та Запоріжжя; 2) повна заборона на передислокацію ЗСУ, зупинка мобілізації та проведення демобілізації, скасування воєнного стану, припинення постачання військової допомоги, відмова від присутності іноземних військ на території України, зобов'язання не проводити жодних військових операцій проти РФ та амністувати громадян, які співпрацювали з окупаційною владою.

ЩО ЗАПРОПОНУЮТЬ УКРАЇНІ НА САМІТІ НАТО ПРОЄКТ ПІДСУМКОВОГО ДОКУМЕНТА

У проєкті підсумкової декларації саміту НАТО, який відбудеться 24-25-го червня в Гаазі, відсутня згадка про перспективу вступу України до військового альянсу та обіцянка довгострокової допомоги Україні у сфері безпеки.

Про це повідомляє Bloomberg з посиланням на текст документа.

«Односторінкова декларація фокусується лише на оборонних витратах, що різко відрізняється від минулорічної заяви, яка містила понад 5 тисяч слів і включала обіцянку довгострокової допомоги Україні у сфері безпеки», — пише видання.

У заяві Росію визнають «загрозою» євроатлантичній безпеці, однак її не називають агресором України. Немає в документі жодної згадки про Китай, який раніше називали «вирішальним фактором, що сприяв» вторгненню Росії в Україну.

Також в заяві відсутня перспектива вступу України до військового альянсу, яка була помітною на попередніх самітах. Минулорічна обіцянка Києву у розмірі 40 мільярдів доларів також не була повернута на розгляд.

НОВИНИ ЗІ СВІТУ

КИТАЙ І США ДОМОВИЛИСЯ
ПРО "РІДКОЗЕМЕЛЬНУ ВІДЛИГУ"

Зазначається, що Дональд Трамп і Сі Цзіньпін переглянуть досягнуту угоду.

Офіційні представники США і Китаю заявили, що узгодили рамкову угоду для відновлення торгового перемир'я і зняття обмежень Китаю на експорт рідкоземельних металів. При цьому немає жодних ознак міцного врегулювання торговельних протиріч.

Міністр торгівлі США Говард Лутник заявив, що рамкова угода "наповнює змістом" женевську домовленість про пом'якшення двосторонніх мит. За його словами, нова угода "збалансованим чином" зніме обмеження на експорт з Китаю рідкоземельних мінералів і магнітів, а також деякі з недавніх експортних обмежень США.

Зі свого боку віце-міністр торгівлі Китаю Лі Ченган заявив, що в принципі досягнута рамкова угода з торгівлі, яку буде представлено лідерам США і Китаю.

У сторін є час до 10-го серпня, щоб домовитися про більш всеосяжну угоду щодо пом'якшення торговельної війни, інакше мита підскочать з 30% до 145% з боку США і з 10% до 125% з боку Китаю.

Мінлива торговельна політика президента США Дональда Трампа спричинила хвилювання на світових ринках, призвела до хаосу у великих портах і коштувала компаніям десятки мільярдів доларів у вигляді упущеного виторгу і додаткових витрат.

Після досягнення рамкової угоди між США і Китаєм світові фондові ринки відновили втрати після "Дня визволення" Трампа і перебувають поблизу рекордних максимумів. Інвестори, які постраждали від попередніх потрясінь, обережно відреагували на угоду, й індекс MSCI за акціями Азіатсько-Тихоокеанського регіону за межами Японії зріс на 0,57%.

При цьому в Китаї з'явилися ознаки ослаблення обмежень, оскільки кілька компаній заявили, що отримали ліцензії на експорт від китайської влади.

Торгові переговори США і Китаю

12-го травня Вашингтон і Пекін домовилися про тимчасове зниження тарифів на 90 днів: США знизили мита зі 145% до 30%, а Китай – зі 125% до 10%. Незабаром американський президент звинуватив китайську сторону в порушенні "тарифного перемир'я".

5-го червня лідер Китаю Сі Цзіньпін і президент США провели телефонну розмову на тлі зростання напруженості в торговельній війні між країнами.

9-го червня стало відомо, що представники США і Китаю проведуть новий раунд торговельних переговорів у Лондоні. Американські переговорники прагнуть відновити постачання найважливіших мінералів.

ФІНЛЯНДІЯ ЗНОВУ ВИКЛИКАЄ РОСІЙСЬКОГО ДИПЛОМАТА
ЧЕРЕЗ ПІДОЗРУ В ПОРУШЕННІ РФ ПОВІТРЯНОГО ПРОСТОРУ

Міністерство закордонних справ Фінляндії заявило, що викликало до Гельсінкі російського дипломата через ймовірне порушення повітряного простору Фінляндії 10-го червня – це вже другий подібний випадок менш ніж за три тижні.

«Міністерство закордонних справ запросило виконувача обов'язки глави російської місії висловитись з цього питання сьогодні», – йдеться в заяві фінського міністерства, переданій агентству Reuters.

Напередодні Фінляндія, член НАТО, заявила, що, на її думку, російський військовий літак порушив її повітряний простір біля узбережжя Порвоо в південній частині північної країни. Фінська прикордонна служба розслідує цей інцидент.

Ще одне ймовірне порушення повітряного простору Фінляндії сталося наприкінці травня, коли два російські військові літаки, ймовірно, вторглися на територію Фінляндії біля узбережжя Порвоо. Тоді МЗС також викликало представника РФ.

Як свідчать супутникові знімки, вивчені The New York Times, Росія зміцнює бази та будує військову інфраструктуру біля кордону Фінляндії, нарощуючи свою присутність у регіоні.

Як йдеться в статті, фінські військові вважають, що після закінчення інтенсивної фази війни в Україні Росія перекине тисячі солдатів до кордону Фінляндії. Військові та представники фінської розвідки вважають, що мають близько п'яти років до того, як Росія зможе наростити свої сили «до загрозливого рівня».

У ПОЛЬЩІ ЗАТРИМАЛИ ЧОЛОВІКА, ЯКОГО ПІДОЗРЮЮТЬ
У ШПИГУНСТВІ НА КОРИСТЬ РФ

Як повідомляє польська прокуратура, Віктор З. був затриманий ще 4-го червня 2025 року, того ж дня правоохоронці провели обшуки в кількох місцях у Куявсько-Поморському воєводстві.

У прокуратурі заявляють про зібрані докази, які вказують на підозру, що громадянин Польщі Віктор З. надавав розвідці РФ інформацію, яка могла б завдати шкоди Польщі.

За даними слідства, затриманий заявив про готовність діяти на користь розвідки РФ, збираючи та надаючи інформації, що

стосується, серед іншого, функціонування об'єктів, ключових для оборони Польщі. Як повідомляє прокуратура, це відбувалось з 28-го лютого 2024 року по 30-те квітня 2025 року в Бидгощі та за межами Польщі.

За клопотанням прокурора суд заарештував підозрюваного строком на 3 місяці.

Зазначається, що підозрюваному, Віктору З., 28 років, він має вищу освіту. Згідно з висновками слідства, він діяв з ідеологічних мотивів та проросійських переконань.

Це не перше подібне повідомлення про затримання підозрюваних у шпигунстві на користь РФ. Наприклад, у груді 2023 року суд у Любліні засудив 14 громадян України, Білорусі та Росії до позбавлення волі на строк до шести років у справі про шпигунство на користь РФ (частина 1 статті 130 Кримінального кодексу Республіки Польща).

Фігуранти справи отримали від одного до шести років позбавлення волі. Усі підсудні визнали свою провину та добровільно до суду погодилися на «узгоджене покарання».

За даними слідства, засуджені входили до шпигунської мережі, якою керували представники ФСБ та інших російських спецслужб. Вербування в цю мережу, як стверджує слідство, здійснювалося на окупованій російськими військами території України або у фільтраційних пунктах на кордонах Росії із країнами Євросоюзу.

ПІВДЕННА КОРЕЯ ПРИПИНИЛА МОВЛЕННЯ НА КНДР
ЧЕРЕЗ ГУЧНОМОВЦІ

Південна Корея припинила пропагандистські трансляції через гучномовці, спрямовані на Північну Корею. Як повідомило міністерство оборони Південної Кореї, це крок щодо відновлення довіри та просування діалогу з КНДР.

Відмова від пропагандистського мовлення на КНДР стала першим кроком щодо Пхеньяну нового президента Південної Кореї Лі Чже Мена, обраного після імпічменту колишнього глави держави Юн Сок Йоля. Юна було усунено з посади раніше цього року після невдалої спроби запровадити військовий стан.

Гучномовці, встановлені у демілітаризованій зоні, були знову задіяні у червні минулого року у відповідь на запуск Пхеньяном повітряних куль із листівками на південнокорейську територію. Такі трансляції викликають різку реакцію Пхеньяну: раніше він погрожував завдати по гучномовцям артилерійських ударів.

У відповідь Північна Корея включила власні гучномовці, що передають шуми, що дражливі для слуху, це викликало скарги з боку жителів прикордонних районів Південної Кореї.



ПОЛІТИКА

ВІД ХРЕСТОВИХ ПОХОДІВ ДО МИРОТВОРЧИХ МІСІЙ: ЧИ МОЖЕ ВАТИКАН СТАТИ ПОСЕРЕДНИКОМ У ПЕРЕГОВОРАХ МІЖ УКРАЇНОЮ ТА РФ

На тлі пошуків нових форматів мирного врегулювання війни між Росією та Україною серед можливих майданчиків почали активно згадувати Ватикан.

Хоча Росія наразі відкидає будь-які посередницькі ініціативи, крім продовження зустрічей у Стамбулі, де висуває свої ультиматуми, Україна та США вказують на Ватикан, як на один із можливих варіантів (серед інших – нейтральна Швейцарія). Однак саме Святий Престол залишається символом нейтрального посередника, що історично намагався примирити ворогуючі сторони. Попри свою неоднозначну роль у деяких конфліктах, Ватикан неодноразово виступав ініціатором переговорів, припинення війн або посередницьких місій.

Більше про історичну роль папської дипломатії та значення для російсько-української війни, розповідь Еспресо.

Історична роль Ватикану: між миром і війною

Хоча католицька церква виникла як духовна інституція, Ватикан із давніх часів відіграє важливу роль у міжнародній політиці. Папа, як глава християн, завжди вважався не лише релігійним лідером, а й моральним та політичним авторитетом, здатним закликати, що цікаво, як до миру, так і до війни.

Найяскравіший приклад цьому – Хрестові походи, що почалися у XI столітті як "свщенні війни" за повернення християнських святинь на Близькому сході (але не лише). Ці походи, що тривали майже два століття, мали змішані наслідки: з одного боку, вони об'єднали європейських християн під релігійним прапором, але з іншого – призвели до величезних людських втрат, міжрелігійної ворожнечі з мусульманами та внутрішньої конкуренції серед хрестоносців та монархів (знищення французьким королем тамплієрів у п'ятницю 13 жовтня 1307 року і до сьогодні відлунюється в забобонах). Тобто Хрестові походи ілюструють цей парадокс: Ватикан, який декларує мир як одну зі своїх цінностей, у певні історичні періоди вважав війну виправданою для захисту віри та інтересів престолу (папські війни за територію).

Водночас уже в середньовіччі Папи не раз виступали в ролі арбітрів у суперечках між монархами чи імперіями. Наприклад, Папа Інокентій III на початку XIII століття намагався виступати посередником у конфліктах між англійською короною і баронами. А Папа Урбан V шукав компромісу між Францією та Англією під час їхньої "Столітньої війни". Коли монголи вдерлися у Європу, Папа Інокентій IV направив кілька дипломатичних місій до них. Натомість у сучасний період Папа Бенедикт XV у роки Першої світової війни виступив з активною миротворчою ініціативою, яку тоді відхилили як Антанта, так і Четвертий союз. Так само Папа Пій XII намагався виступити посередником у перші роки Другої світової війни, пропонуючи переговори між воюючими сторонами. Хоча його заклики до миру залишалися без відповіді, частково через надмірну обережність щодо засудження нацистського режиму.

Попри суперечливі сторінки історії та часто безрезультатні ініціативи, все ж Ватикан має також низку прикладів успішного посередництва в конфліктах.

Напевно, найбільш показовий момент, коли Папа Іван Павло II відіграв ключову роль у врегулюванні територіального спору між Чилі та Аргентиною щодо каналу Бігля. Понад 40 років тому Ватикан виступив посередником, запропонувавши нейтральний майданчик для переговорів, що завершилося підписанням мирного договору в 1984 році.

Ще одним із сучасних прикладів успішної міжнародної політики Святого престолу може вважатися історія



кубинсько-американської політичної відлиги. Саме Папа Франциск сприяв відновленню дипломатичних відносин між США та Кубою. Завдяки таємним переговорам, які проводилися за посередництва Ватикану, президенти Барак Обама та Рауль Кастро оголосили про нормалізацію відносин, що стало історичним проривом після десятиліть ворожнечі.

Роль Ватикану в російсько-українській війні

Папа Франциск із перших днів війни висловив свою позицію проти насильства. Уже 25 лютого 2022 року, наступного дня після початку повномасштабного вторгнення, він здійснив безпрецедентний крок, особисто відвідавши посольство Росії у Ватикані, щоб висловити занепокоєння війною.

Протягом усього понтифікату Франциск неодноразово закликав до припинення бойових дій. У своїх молитвах він регулярно згадував Україну, закликаючи міжнародну спільноту докладати зусиль для припинення війни. Однак проблема Франциска була в тому, що він часто транслював російські наративи розуміння історії обох країн, коли, для прикладу, 15 грудня 2024 року під час візиту на Корсику Папа молився за "довгоочікуваний мир для українського та російського народів", назвавши їх "братами" і закликавши до порозуміння.

Одна з найбільш контроверсійних заяв Франциска прозвучала в інтерв'ю швейцарському каналу RSI у березні 2024 року, коли він закликав до переговорів, використовуючи образ "білого прапора". Хоча Папа мав на увазі необхідність дипломатичного діалогу, його слова сприйняли в Україні як заклик до капітуляції. Пресслужба Ватикану та державний секретар кардинал П'єтро Паролін згодом уточнили, що Франциск виступав за припинення вогню та переговори, а не за поразку України, наголосивши, що першою умовою миру є припинення агресії з боку Росії.

Також цікаво те, що Папа Франциск, як і зараз Дональд Трамп, завжди уникав відкритого визначення Росії як агресора. У Ватикані пояснювали, що це було зроблено для того, щоб тримати двері до діалогу відчиненими, навіть коли той здавався безнадійним. Тому Ватикан і не розірвав дипломатичних стосунків з Москвою.

Попри всі ці двозначні заяви, Ватикан активно долучався до гуманітарної діяльності. Папа Франциск неодноразово закликав до підтримки постраждалих від війни, зокрема поранених, біженців і тих, хто втратив рідних. Святий Престол надавав гуманітарну допомогу Україні через свої благодійні організації.

Особливу увагу Ватикан приділив питанню повернення українських дітей, депортованих Росією. У 2023 році Папа Франциск доручив кардиналу Маттео Дзуппі, префекту Дикастерії сприяння цілісному людському розвитку, координувати зусилля з повернення дітей. Дзуппі здійснив кілька візитів до Москви та Києва, співпрацюючи з українськими та міжнародними організаціями. Ці зусилля мали частковий успіх, адже було повернуто лише кілька десятків дітей, хоча тисячі досі залишаються в Росії.

Стосовно миротворчих ініціатив, у травні 2023 року Франциск анонсував "секретну мирну місію" для припинення війни, однак деталі залишалися нерозкритими. Державний секретар П'єтро Паролін підтвердив, що і Київ, і Москва були поінформовані про ініціативу, але жодна зі сторін не висловила тоді готовності до переговорів за посередництва Ватикану. Після смерті Франциска новий Папа Лев XIV продовжив миротворчу риторичу, заявивши, що Ватикан готовий стати посередником задля досягнення миру. Тому нещодавно кардинал Паролін знову підкреслив про важливість початку переговорів, заявивши, що "війну необхідно терміново зупинити", і Ватикан готовий надати майданчик для діалогу.

Така пропозиція Ватикану як місця для переговорів отримала підтримку від президента США Дональда Трампа, який у травні закликав до діалогу за участі Святого Престолу, назвавши це "чудовою ідеєю". З цим погодилася і прем'єр-міністр Італії. Президент Зеленський також сказав, що цінує позицію нового Папи, мовляв, Україна готова розглядати Ватикан як один із варіантів місця подальших переговорів з РФ.

Проте Росія відкинула цю ідею, назвавши Ватикан "нереалістичним" майданчиком. Що більше, міністр закордонних справ РФ Сергій Лавров іронічно натякнув про те, що це Росія та Україна православні країни і обговорювати у католицькому Ватикані відносини "буде не елегантно". За словами джерел Bloomberg, Російська православна церква також виступає проти участі Ватикану в мирних переговорах. А у Reuters кажуть, що Росія не розглядає Ватикан як майданчик для мирних переговорів з Україною, бо країна "оточена Італією, яка є членом НАТО та ЄС". З іншого боку, Туреччина, де відбуваються стамбульські зустрічі між Москвою та Києвом, також є членом НАТО, однак треба враховувати особливі відносини, які за 20 років склалися між Путіним та Ердоганом.

ЕКОНОМІКА І ФІНАНСИ

МІНФІН І СВІТОВИЙ БАНК ГОТУЮТЬ УГОДУ
НА ЩОНАЙМЕНШЕ \$1 МЛРД

У Мінфін зазначають, що кошти буде зараховано до загального фонду держбюджету.

Міністерство фінансів України та Світовий банк розпочали активну роботу над новою угодою «Позика на політику розвитку «Основи зростання» (Development Policy Operation, DPO), що має залучити щонайменше \$1 млрд від Міжнародного банку реконструкції та розвитку (МБРР) у 2025 році. Місія Світового банку з питань економічної політики та бідності розпочала свою роботу в Києві.

Протягом цього тижня команда експертів Світового банку та представники українського Мінфіну й Уряду працювала над узгодженням ключових параметрів майбутньої угоди.

Заступниця Міністра фінансів Ольга Зикова зазначила, що Світовий банк є одним із ключових стратегічних партнерів України у просуванні системних реформ. Завдяки механізму DPO, Україна не лише залучає необхідні ресурси для підтримки держбюджету, а й стимулює відновлення та розвиток економіки.

«Минулого року в межах цього механізму до держбюджету надійшло близько \$3,5 млрд за трьома проектними угодами. Це дозволило покрити пріоритетні видатки, підтримати фінансову стабільність та реалізувати важливі реформи, зокрема пов'язані з митною та податковою політикою, державними підприємствами, енергетичною сферою, банківським сектором та розвитком приватного сектору», – заявила Ольга Зикова.

У Мінфін зазначають, що передбачені по DPO кошти буде зараховано до загального фонду держбюджету за результатами виконаних умов.

«Ключові реформи стосуються зміцнення основ економічної політики, спрямованої на забезпечення сталого зростання», – зазначили у Мінфіні.

Заступник Міністра фінансів Роман Єрмоличев повідомив, що з 1-го липня 2025 року в Україні стартує пілот із запровадження базової соціальної допомоги. Цей новий вид підтримки об'єднає кілька наявних соціальних виплат в одну, а її базовий розмір становитиме 4500 грн. Отримувачі допомоги самостійно прийматимуть рішення про перехід на неї.

Окрім того, Роман Єрмоличев поінформував про погодження Мінфіном законопроекту щодо підтримки сімей та стимулювання народжуваності, реалізацію якого заплановано з наступного року. Він зазначив, що планується не тільки переглянути розміри виплат, а й підходи до підтримки батьків після народження дитини для покращення демографічної ситуації.

Очікується, що Україна отримає щонайменше \$1 млрд за проектом до кінця 2025 року. Сторони домовились продовжити необхідну роботу для реалізації програми DPO. Фіналізація умов запланована до кінця червня, їхнє виконання Україною – до кінця жовтня, а затвердження фінансування Радою директорів Світового банку – у листопаді.

Нагадаємо, починаючи з 1-го червня 2025 року, українські банки знизили ліміти на фінансові операції для громадян. Обмеження стосуються як переказів з картки на картку, так і транзакцій за реквізитами IBAN.

В УКРАЇНІ ПОМІТНО ЗНИЗИЛОСЬ
ВИРОБНИЦТВО ЯЛОВИЧИНИ

В Україні останнім часом значно знизилось виробництво яловичини. Хоч м'яса господарства і стали виробляти менше, однак надої зростають.

Виробництво яловичини продовжує падати.

Обсяги забою великої рогатої худоби у квітні 2025 року в Україні становили 16,8 тисячі тонн, із посиланням на Асоціацію виробників молока. Це на 3% менше відносно березня і на 16% менше проти квітня минулого року.

У асоціації зазначають, що в січні-квітні 2025 року обсяги забою великої рогатої худоби в Україні становили 60,9 тисячі тонн, що на 10% менше порівняно з аналогічним періодом 2024 року.

Водночас (62%) реалізовано на забій тварин на сільгосппідприємствах таких областей: у Вінницькій (219,9 тисячі тонн), Черкаській (146,6 тисячі тонн), Дніпропетровській (124,5 тисячі тонн), Львівській (72,2 тисячі тонн), Київській (63,8 тисячі тонн) областях.

Водночас молочнотоварні ферми наростили виробництво молока-сировини в січні-квітні 2025 року на 5%, що випереджає темпи приросту надою у провідних експортерів молочних продуктів світу.



УКРАЇНА ПОСТАВЛЯТИМЕ ГАЗ ІЗ США

Україна відкриває новий маршрут для імпорту газу із США через Трансбалканський коридор

Україна готується до отримання природного газу із США завдяки новому спільному продукту об'єднаної потужності, запропонованому операторами газотранспортних систем Болгарії (Bulgartransgaz), Греції (DESFA), Молдови (VestMoldTransgaz), Румунії (Transgaz) та України (ОГТСУ). Ця ініціатива відкриває Трансбалканський маршрут для поставок газу з Греції до України. Про це повідомляє «Главком» з посиланням на ОГТСУ.

Щомісячний продукт об'єднаної гарантованої потужності буде доступний на період з червня по жовтень 2025 року. Аукціон з бронювання місячної потужності на червень 2025 року (31 356 129 кВт·год/добу) відбувся в кінці травня, на Regional Booking Platform. У випадку, якщо значна частина потужностей залишиться незаброньованою, оператори ГТС розглянуть можливість проведення додаткового аукціону. Надалі торги планується проводити у четвертий понеділок кожного місяця.

«Доступ до додаткових потужностей для імпорту природного газу до України за конкурентними умовами є важливим елементом безпеки газопостачання», – підкреслив в. о. генерального директора ОГТСУ Владислав Медведев. Він зазначив, що маршрут особливо важливий у контексті дефіциту доступних потужностей на деяких центральноевропейських точках з'єднання, що стало очевидним після останніх аукціонів на літні місяці.

Для забезпечення коректного використання продукту виключно для поставок в Україну, учасники аукціону не зможуть отримати доступ до національних віртуальних торгових точок та точок виходу в інших країнах маршруту. Завдяки цим обмеженням та знижці на резервну ціну (25% для транзиту, 46% для ОГТСУ), підвищується привабливість маршруту, мінімізуються фінансові бар'єри та виклики, з якими стикається Україна.

Нагадаємо, Україна може зіткнутися з необхідністю імпорту до 6,3 млрд м³ природного газу на опалювальний сезон 2025-2026 року через суттєве вичерпання запасів у підземних сховищах. Причина: ракетні удари по енергетичній інфраструктурі, які призвели до скорочення власного видобутку палива. Зазначається, що через зруйновані виробничі потужності на сході країни Україна була змушена інтенсивно відбирати газ зі сховищ протягом зими та весни, а також збільшити імпорт. Як наслідок, за даними платформи Gas Infrastructure Europe (GIE), рівень запасів у сховищах станом на 16-те квітня впав до історичного мінімуму – лише 0,7 млрд м³ або 2,22% від загальної місткості.

УКРАЇНА ПОПРОСИЛА ДОПОМОГУ У БУДІВНИЦТВІ ДОРІГ
В ОДНІСІ З АЗІЙСЬКИХ ДЕРЖАВ

В Україні хочуть впровадити екологічну технологію дорожнього будівництва, яка використовує шлак як компонент покриття.

Держагентство відновлення та розвитку інфраструктури України підписало Меморандум про співпрацю з компанією SG – провідним виробником асфальтобетону в Кореї. Про це повідомила пресслужба Держагентства відновлення.

Метою підписання документа є впровадження в Україні екологічної технології дорожнього будівництва EcoSteel Ascon, яка використовує шлак як компонент асфальтового покриття, підвищуючи його довговічність.

Співпраця передбачає обмін досвідом, спільні проекти та використання нових технологій на українських дорогах, зокрема на трасі Р-55.

«Ще в січні познайомились із представниками корейських компаній POSCO International та SG. Відтоді мали низку зустрічей, планували спільні проекти, зокрема по побудові ТЕЦ на RDF в українських громадах разом із POSCO. Тепер підписали Меморандум із SG. Перейматимемо 10-річний досвід Кореї – екологічну технологію EcoSteel Ascon», – прокоментував глава Держагентства відновлення Сергій Сухомлин.

Нагадаємо, у Києві почався період ремонтів вулично-дорожньої мережі. Упродовж року середній ремонт виконають на 45-ти об'єктах у різних районах міста. Під час робіт враховуватимуть принципи безбар'єрності. Про це повідомляє комунальна корпорація «Київавтодор».

Як пояснили у корпорації, середній ремонт означає, що фахівці повністю замінюють асфальтобетонне покриття на визначених частинах дороги – так званими суцільними ремонтними картами. Тобто замість локального латання окремих пошкоджень оновлюють всю ділянку в межах чітких розмірів.

До слова, Служба відновлення та розвитку інфраструктури у Київській області 3-го квітня оголосила тендер на реконструкцію вулично-дорожньої мережі вулиці Центральна у Бородянці Бучанського району Київської області. Очікувана вартість робіт складає 482,1 млн грн, повідомляє «Главком» з посиланням на систему ProZorro.

Йдеться про ремонт 4,8 км дороги. На цьому відрізку, окрім кладки асфальту, заплановано заміну каналізації, електроосвітлення; реконструкція мереж зв'язку; підведення мереж водо- і газопостачання та інше.



HAMPTON FOOD MARKET

408 Second Street Pike, Southampton, PA

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

215-315-8497

Hamptonmarket.com

НАШИ СКИДКИ

Hampton Market является многонациональным европейским и американским супермаркетом

Pre-order MENU

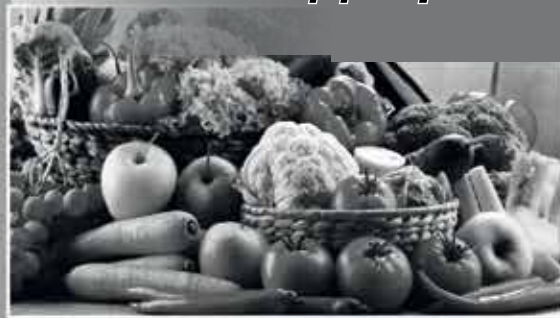
 Fresh Marinated Lamb Shish Kebab \$12.99 per lb	 Rack of Lamb \$25.99 per lb
 BBQ Pork Ribs \$7.99 per lb	 Whole roasted stuffed pig \$200 per piece

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

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% 11/33.8 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



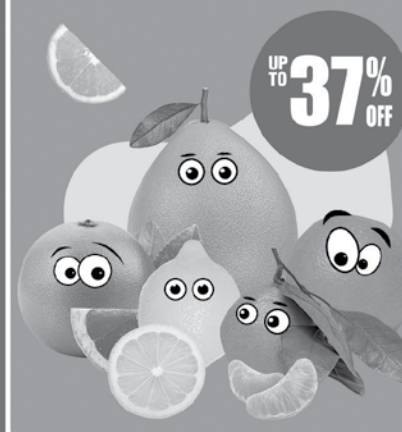


CLUB SALE

FOR NETCOST CLUB MEMBERS

WE C YOU

BOOST YOUR IMMUNITY
WITH FRESH CITRUSES!



UP TO

37% OFF

FAMILY TREE® SINCE 1992 Value. Price. Quality.	 Family Tree Ice Cream 4.5 oz Selected Varieties \$1.29 SAVE 23%	 Dietz & Watson Corned Beef \$7.99 /LB SAVE \$3/LB	 Alex's Meat Buterbrodnaya Kielbasa \$5.99 /LB SAVE \$3/LB
 Barilla Pasta 16 oz Selected Varieties \$1.49 SAVE 34%	 Tropicana Juice 46 oz Selected Varieties \$3.59 SAVE 20%	 Lavazza Coffee 10 - 12 oz Selected Varieties \$6.99 SAVE UP TO 36%	 Filippo Berio Olive Oil 25.3 oz Selected Varieties \$9.99 SAVE UP TO 41%
 Dannon Activia Yogurt 4 x 4 oz Selected Varieties \$2.99 SAVE 25%	 Danimals Smoothie 6 x 3.1 oz Selected Varieties \$2.99 SAVE 30%	 Finlandia Butter 8 oz Selected Varieties \$2.99 SAVE 30%	 Daisy Sour Cream 14 oz Selected Varieties \$2.99 SAVE 16%

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.

КУЛЬТУРА

СВІТЛАНА ЛОБОДА: ШЛЯХ ВІД РИНКУ «ТРОЄЩИНА»
ДО ЗАСЛУЖЕНОЇ АРТИСТКИ УКРАЇНИ

Світлана Лобода – українська артистка, пісні якої переспівували у всіх караоке країни. Красива білявка завжди у центрі уваги: то через випуск хіта, то через чергову скандальну історію.

Зіркову кар'єру дівчині пророкували з перших хвилин народження, але на шляху до успіху було чимало роботи.

Біографія

Світлана Лобода народилася 18 жовтня 1982 року в Києві.

Бабуся дівчинки була оперною співачкою. Коли мама Світлани почула перший крик новонародженої доньки, одразу сказала, що дитина буде співати. Згодом рідні дівчинки розповідали, що у дитинстві Світлана була дуже галасливою, а коли навчилася розмовляти, то постійно співала. Тільки-но дівчинка піросла, її віддали до музичної школи. Світлана часто втомлювалася, іноді тікаючи з уроків. Бабуся наполягала на ретельному навчанні, адже була впевнена у зірковому майбутньому онуки.

Коли Світлані виповнилося 10 років, у неї з'явилася молодша сестра. У сім'ї виникли фінансові складнощі, тому у вільний час мама разом зі старшою донькою торгували рушниками на Троєщинському ринку. Світлана з дитинства хотіла мати свої гроші, тому вигадувала винахідливі способи їх заробити. Наприклад, відвідуючи свого дідуся у селі, дівчинка збирала на городі шкідників, а за кожну комаху родич платив онуці по копійці.

Після закінчення музичної школи дівчина вступила до Київської естрадно-циркової академії, у якій навчалася джазового вокалу.

Кар'єра

На першому курсі студентка вирішила почати заробляти та приєдналася до джазового гурту «Капучино». Згодом Лобода організувала сольні виступи, вигадавши для прихильників цікаву легенду свого походження. Дівчина представлялася співачкою з Британії та виступала у сонцезахисних окулярах, щоб її не впізнали. Проект був успішним, але швидко набрид дівчині. Потім Світлана пройшла кастинг у Київському театрі оперети та отримала головну роль у виставі «Екватор».

У 2003 році Лобода за три дні організувала музичний гурт із подружками та самостійно пошила

але співачка хотіла індивідуального розвитку. Дівчина зізналася, що продюсери гурту мали з нею купу проблем, адже вона не хотіла працювати за правилами та намагалася будь-яким способом продемонструвати свою унікальність.

У 2004 році вокалістка розпочала сольну кар'єру, випустивши свій перший кліп на пісню «Чорно-біла зима». Яскраву особистість почали запрошувати на різноманітні популярні телешоу. Лобода співпрацювала з продюсером Михайлом Ясинським, який наполіг на створенні сексуального образу для співачки. Нове амплу додало Світлані популярності, після чого вона почала гастрювати провідними країнами світу.

У 2009 році Лобода представляла Україну на «Євробаченні» та посіла 12 місце.

У 2011 році сталося доленосне знайомство Світлани з Нателлою Крапівіною. Жінка почала продюсувати співачку. Результатом співпраці стали зміна образу з рудоволосою на білявку та новий псевдонім – LOBODA.

У 2013 році на столичному заході Світлана отримала звання заслуженої артистки України. Три роки потому вийшов найпопулярніший хіт співачки «Твої очі».

За свою музичну кар'єру Світлана Лобода отримала понад 20 нагород.

Особисте життя

Світлані Лободі приписували безліч романів, але вона ніколи не коментувала подробиці особистого життя. Відомо, що співачка жила з хореографом свого балету Андрієм Царем. У 2011 році у пари народилася донька, а три роки потому молоді люди розійшлися.

У 2017 році Світлана Лобода познайомилася із солістом гурту «Rammstein». Швидко поширилися чутки про палкі почуття між співаками. Наступного року українська зірка народила другу доньку, але ім'я батька дитини не розголошувала.

У 2021 році Світлана Лобода розповіла, що перебуває у стосунках. Особистість чоловіка співачка не розкривала, але зазначила, що у них із коханим велика різниця у віці. Також жінка хотіла народити чоловікові сина.



сценічні костюми. Дівчата виступали у київських клубах. На одному із заходів дівчину помітив Костянтин Меладзе. Продюсер запропонував співачці працювати у гурті «ВІА Гра» замість Анни Седокової. Співпраця тривала протягом 5 місяців. За цей час у Світлани Лободи з'явилося безліч прихильників,





(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

BroCo
WASTE & RECYCLING

BrocoWaste.com

215-795-5555

Обслуживаем Филадельфию
и прилегающие города.

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

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



НОВИНИ МЕДИЦИНИ

МОЖЕ РОЗВИНУТИСЬ ДІАБЕТ: ДІЕТОЛОГ РОЗПОВІЛА, ЧОМУ НЕ МОЖНА ПРОПУСКАТИ СНІДАНОК

Незважаючи на те, що часто з ранку змусити себе поїсти досить складно, краще сніданок не пропускати, адже цей прийом їжі дуже важливий не тільки для фігури та тіла, але й для загального стану здоров'я. Світлана Фус, дієтолог, зазначає, що завдяки сніданку людина отримує енергію на функціонування протягом усього дня.

Чому сніданок дуже важливий? Фахівець зазначає, що пропускати сніданок через побоювання вживати надмірну кількість калорій не варто, адже через почуття голоду ви можете навпаки з'їсти надто багато протягом дня.

Перепустка сніданку може принести більше шкоди, ніж користі. Це порушує нормальний циркадний ритм, який у здорових людей починається з ранкового відчуття голоду. Залишившись без сніданку з метою економії калорій, люди часто заповнюють його відсутність надлишком калорій за рясним обідом або супер ситною вечерею.

Перша половина дня – час, коли людина активізується фізична активність, коли витрачається енергія, отримана від їжі вранці. Якщо ви постійно пропускаєте сніданок, це може призвести до набору зайвої ваги, адже порушується обмін речовин. Таким чином, виникає ризик ожиріння або цукрового діабету. Також звертайте увагу на те, що ви вживаєте: перевіряйте склад та енергетичну цінність.

ФАХІВЦІ ПОДІЛИЛИСЯ, КОЛИ НЕ МОЖНА ПИТИ ЧАЙ

Фахівці зі здорового харчування поділилися порадами щодо правильного чаювання. Вони назвали добову норму цього запашного напою.

Експерти закликають не пити чай одразу після їжі, бо кофеїн, який у ньому міститься, заважає засвоєнню заліза в організмі. Загалом варто звернути увагу і на наступні моменти: кількість, якість та час, що минув після вживання. Тому, якщо не хочете зашкодити своєму здоров'ю, краще почекати не менше 40 хвилин і лише після цього заварювати чашку напою.

Більшість з нас любить споживати тістечка, бутерброди з чаєм. Однак фахівці рекомендують не змішувати його з продуктами харчування, тому вживайте окремо основну їжу та напої.

Добовою нормою вважається до 400 мл запашного напою, якщо, звісно, немає хронічних захворювань. Слід пити менше при нирковій недостатності, підвищеному вмісті сечової кислоти чи сечокам'яної хвороби.

Крім того, радять купувати листовий чай, щоб уповільнити процеси старіння, відновити нормальну роботу ШКТ. Він має антибактеріальну дію і зміцнює захисні функції організму. Чай у пакетиках, за словами фахівців, цієї користі не має.

НАЗВАНА ОЛІЯ, ЯКА ЗНИЖУЄ ХОЛЕСТЕРИН ЗА КІЛЬКА ДНІВ

Виявляється, щоб знизити холестерин зовсім не обов'язково мучити себе дієтами, що виснажують. Достатньо ввести в раціон бавовняну олію, яка знижує рівень поганого холестерину за п'ять днів.

Як з'ясували вчені, підходить для цього і оливкова олія. Обидва вони позитивно впливають на лімітний рівень. Експеримент тривав упродовж п'яти днів. Випробувані у віці від 18-ти до 45-ти років додавали оливкову або бавовняну олію в їжу.

В результаті з'ясувалося, що останнє на 15% знижує рівень ліпопротеїнів низької густини (поганого холестерину). Загальний рівень холестерину знизився на 8%, а рівень тригліцеридів – на 30%. Після п'яти днів на дієті з бавовняною олією рівень ліпопротеїну високої щільності (хорошого холестерину) зріс на 8%.

Під час експерименту випробувані отримували приблизно 44% необхідного рівня енергії за світло бавовняної чи оливкової олії. До раціону входили коктейлі із сироваткового шоколадного протеїну, молока, шоколадного сиропу, а також бавовняної або оливкової олії.

На думку авторів дослідження, знизити холестерин допомогла дигідростеркулінова кислота в бавовняній олії, яка захищає організм від накопичення тригліцеридів.

Тригліцериди - це один із видів жиру, накопичення якого в кровоносних судинах може призвести до інфаркту або інсульту. Високий рівень разом із поганим холестерином значно підвищує ризик серцевих захворювань.

Бавовняна олія — корисні властивості

Олія багата вітамінами В, Е, РР, мононенасиченими та насиченими жирними кислотами, а також токоферолами. Такий склад робить його надзвичайно корисним для здоров'я. Крім того, воно допомагає заповнити недолік арахідонової та лінолевої кислот. Завдяки жирним кислотам воно має протизапальні та антигістамінні властивості, що позитивно впливає на імунітет.

Бавовняна олія у складі косметичних засобів для шкіри обличчя і тіла має поживну, регенеруючу, зволожуючу та пом'якшувальну дію. Зміцнює природний захисний бар'єр шкіри та допомагає утримувати воду в епідермісі. Високий вміст вітаміну Е має антиоксидантну дію.



ЯК ЧОЛОВІКОВІ ПОЗБУТИСЯ ЖИВОТА БЕЗ ЗАЙВИХ КЛОПОТІВ НАВІТЬ У 50 РОКІВ

Весь організм людини, від кінчиків п'ят до кінчиків пальців, складається з одних і тих самих "матеріалів" — кісток (хрящів), м'язів та зв'язок. Внутрішні органи та м'язи побудовані зі сполучної тканини та м'язових оболонок. Шлунок — не виняток: він має слизову оболонку, м'язовий шар та серозну оболонку, що забезпечують йому чудову еластичність. Уявіть бензобак, який зазвичай вміщує 50 літрів пального, але за потреби може розширитися до 100 літрів. Зі шлунком схожа ситуація: його номінальний об'єм у порожньому стані складає приблизно 0.5-0.8 літра, але він легко розтягується до 3-4 літрів, а інколи навіть більше.

Ця здатність шлунка дуже корисна, коли потрібно з'їсти багато їжі, але вона має й зворотний бік. Якщо регулярно переїдати, шлунок звикає до більших об'ємів їжі. З часом рецептори розтягування стають менш чутливими, і для того, щоб відчутти насичення, потрібно щоразу більше їжі. У спокійному стані шлунок вже може мати об'єм 1.5-2 літри, що часто позначається на фігурі.

Як повернути шлунок до нормального функціонального об'єму? Існує два ефективні підходи:

Зменшити порції їжі та "дробити" прийоми їжі. Регулярне споживання менших порцій допоможе поступово адаптувати шлунок до меншого об'єму, а часті, але невеликі прийоми їжі дозволять уникнути переїдання та нормалізувати відчуття ситості.

Виконувати вправу "вакуум". Ця вправа здобула популярність завдяки Арнольду Шварценеггеру. Вона зміцнює поперечний м'яз живота, сприяє покращенню постави та робить живіт візуально більш плоским.

Суть вправи проста: на порожній шлунок (до їжі) повністю видихніть, максимально втягніть живіт і напружте м'язи, утримуючи позицію 15-20 секунд, роблячи легкі вдихи. Виконуйте вправу 10-20 разів на день у 2-3 підходи.

Важливо розуміти, що "вакуум" не впливає безпосередньо на розмір шлунка, але допомагає сформувати підтягнуту талію та покращити контроль над м'язами живота.

Тестостерон, виходи!

Розподіл жирових відкладень у тілі людини багато в чому залежить від гормонального балансу. У жінок жир зазвичай відкладається за одним типом, у чоловіків — за іншим. Проте, якщо в організмі жінки відбувається гормональний збій або вона приймає андрогенні препарати (наприклад, анаболічні стероїди), жир починає відкладатися за чоловічим типом. У чоловіків, навпаки, з віком нерідко виникає ситуація, коли жир відкладається переважно в області живота, наближаючись до "жіночого типу". І для цього зовсім не обов'язково вживати будь-які препарати — достатньо просто перетнути межу 40-45 років і забути, що тестостерон — ресурс, який потребує підтримки.

З віком рівень андрогенних гормонів природно знижується, що веде до зміни зовнішнього вигляду чоловіка. Однією з характерних змін стає збільшення об'єму живота через накопичення вісцерального жиру — того самого, що осідає навколо внутрішніх органів.

Що робити, аби уникнути такого розвитку подій? Один із ключових способів — підтримувати здоровий рівень тестостерону. Звісно, неможливо описати всі методи в одному абзаці, але кілька важливих пунктів варто взяти до уваги:

Білок у раціоні. Намагайтеся споживати не менше 1.2 г білка на кожен кілограм маси тіла. Це необхідно для підтримки м'язової маси, особливо при фізичних навантаженнях та схудненні. М'язи без достатнього харчування зникають швидше, ніж плани на відпустку після новорічних свят.

Зміцнення імунітету. Фрукти, овочі, повноцінний сон і щоденна зарядка — прості речі, які працюють. Вони допомагають організму зберігати енергію, знижують рівень стресу та позитивно впливають на гормональний баланс, включаючи рівень тестостерону.

Корисні жири та холестерин. Тестостерон синтезується з холестерину, тому здорові жири у раціоні важливі. Не потрібно боятися продуктів на кшталт курячих яєць або свинини — вони містять холестерин, необхідний для гормонального здоров'я. Але головне — баланс: обирайте джерела корисних жирів, як-от оливкова олія, авокадо, горіхи, жирна риба. Надмірне споживання насичених жирів та продуктів з низькою поживною цінністю може навпаки завдати шкоди.

Живіт від пива?

Одне з найпопулярніших питань серед чоловіків, у яких живіт або вже набрав чималих розмірів, або тільки починає з'являтися: "Чи впливає пиво (та інші алкогольні напої) на ріст живота?". На жаль для багатьох, відповідь однозначна — так, впливає. І справа не лише в калорійності пива чи вина. Алкогольні напої справді значно підвищують ризик збільшення жирових відкладень, особливо в області живота.

Чому так відбувається? Причин кілька:

Вплив алкоголю на гормони. Алкоголь викликає сплеск кортизолу — гормону стресу. Кортизол не лише погіршує настрій і викликає дратівливість, а й є катаболічним, тобто руйнує м'язову тканину. Багато хто чув про те, як алкоголь негативно впливає на мозок, але не менш сильно він "працює" і проти ваших м'язів. Зниження м'язової маси супроводжується падінням рівня тестостерону та стимулює накопичення жирової тканини, зокрема в черевній області.

Вплив алкоголю на водно-сольовий баланс. Алкоголь діє як діуретик — він стимулює виведення рідини з організму. Саме тому знайоме багатьом явище "сушняку" на ранок після застілля. Проте після зневоднення організм починає активно компенсувати втрату рідини, затримуючи воду. Ці "гойдалки" між дегідратацією та регідратацією порушують водно-сольовий баланс, часто призводячи до набряків і відчуття роздутого живота. Нерідко живіт після регулярного вживання алкоголю виглядає як пружний, надутий м'ячик.

Що робити?

Очевидно, найефективніше рішення — обмежити споживання алкоголю. Відмова або хоча б значне скорочення кількості "напоїв з градусом" допоможе не тільки зменшити живіт, а й покращити загальний стан здоров'я.

Додатково важливо дотримуватись нормальної гідратації. Споживайте достатньо чистої або мінеральної води (2-2.5 літра на день) для підтримки водно-сольового балансу. Це, звісно, не нейтралізує повністю негативний вплив алкоголю, але допоможе організму легше впоратися з наслідками.

ГОРОСКОП НА ТИЖДЕНЬ

Непрості вибори та неочікувані зміни для всіх знаків зодіаку на цьому тижні. Нові можливості та особисті рішення. Навколишній простір ніби наповнюється свіжим вітром думок, обіцянок і тихих прозрінь. Прекрасний час для презентацій, важливих розмов, старту проєктів та ініціатив.

ОВЕН



У вас з'явиться шанс проявити ініціативу в роботі, яка раніше здавалася надто складною. У середині тижня знадобиться терпіння у стосунках — не все піде за планом, але щирий діалог допоможе уникнути конфлікту. До вихідних можлива приємна новина, пов'язана з грошима.

ЛЕВ



Ви опинитеся в центрі уваги й зможете вплинути на важливі рішення в колективі. Це гарний час для перемовин, особливо якщо ви прагнете зміцнити свої позиції. У особистому житті можливі несподівані зізнання. До неділі можлива втома — дайте собі побути наодинці.

СТРІЛЕЦЬ



Ви будите налаштовані на рух уперед — енергії вистачить на все. Це чудовий час для подорожей, навчання, розширення горизонтів. У роботі можливо цікавий поворот подій — довіряйте своїй ініціативності. Не забувайте про увагу до близьких: їм може бракувати вашої підтримки.

ТЕЛЕЦЬ



Вам варто змінити звичну рутину: незначні зміни в розкладі допоможуть відчувати прилив натхнення. Цього тижня можливі несподівані зустрічі з людьми з минулого — не виключено, що вони принесуть корисні перспективи. Фінансова ситуація стабілізується.

ДІВА



Вас чекає спокійний, але насичений тиждень. Початок буде сприятливим для практичних справ — прибирання, наведення ладу у фінансах, планування. З'явиться можливість прояснити стосунки з людиною, з якою довго не вдавалося знайти спільну мову.

КОЗОРІГ



Вас чекає продуктивний тиждень. Вдало складатимуться справи, пов'язані з навчанням або адміністративною діяльністю. У особистому житті важливо не ігнорувати натяки партнера — зараз чесність важливіша за компроміси.

БЛИЗНЮКИ



Вам буде важко всидіти на місці — потяг до змін досягне піку. Чудовий час для початку нових проєктів, особливо тих, де потрібні комунікація та ідеї. Однак ближче до п'ятниці можлива втома — не ігноруйте потребу у відпочинку, інакше емоційне вигорання нагадає про себе.

ТЕРЕЗИ



Слід звертати увагу на емоційні сигнали, особливо в спілкуванні з колегами. Можливі непорозуміння, але щирість і відкритість допоможуть швидко їх вирішити. П'ятниця принесе позитивні зміни в особистому житті — можливо романтичне запрошення або щира розмова.

ВОДОЛІЙ



Варто звернути увагу на сферу здоров'я — навіть легка втома може перерости у стрес. Початок тижня буде неспокійним, але до п'ятниці ви відчуєте внутрішню стабільність. Можливі розмови, які допоможуть прояснити стосунки з важливою для вас людиною.

РАК



Слід зосередитися на внутрішніх відчуттях. Події цього тижня можуть спонукати до переосмислення цілей. Якщо ви відчуваєте потребу завершити певний етап — не бійтеся це зробити. На перший план вийдуть сімейні справи — підтримка близьких буде особливо важливою.

СКОРПІОН



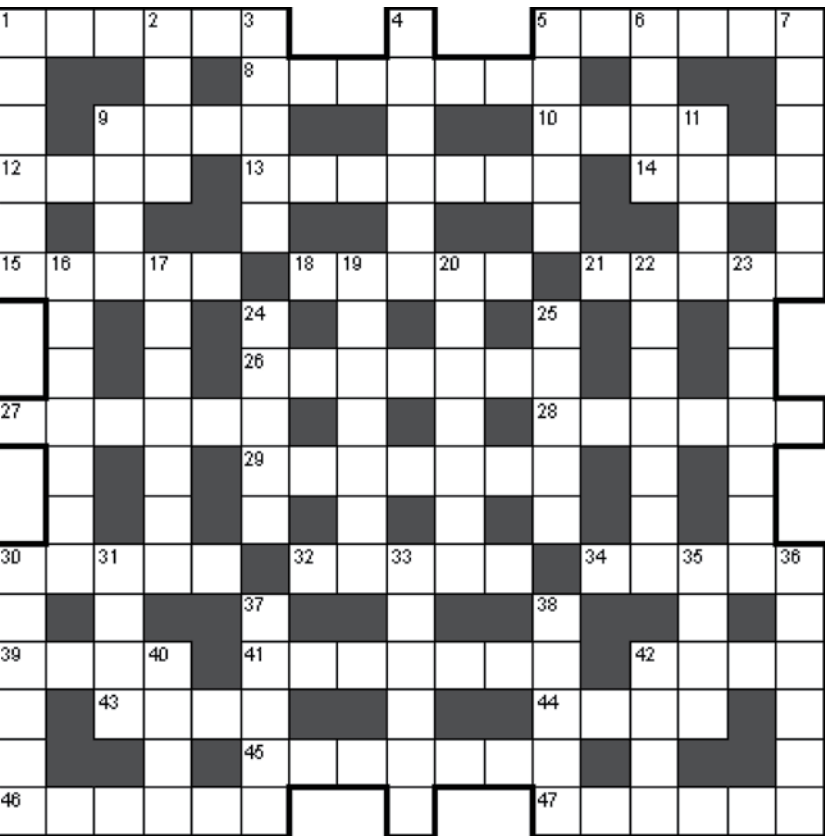
Доведеться переглянути пріоритети. Те, що раніше здавалося важливим, може втратити актуальність. Це час внутрішнього очищення — не бійтеся відпускати зайве. Інтуїція допоможе ухвалити правильне рішення у справах, пов'язаних із майном або інвестиціями.

РИБИ



Слід дозволити собі розкіш вибору — не приймайте рішень із почуття обов'язку. Цього тижня у вас є шанс вирватися з замкненого кола. У справах з'явиться нова пропозиція, яку варто розглянути. Будьте уважні до підказок долі — віщий сон або інтуїція підкаже правильний шлях.

КРОССВОРД



По горизонталі: 1. Ботинок. 5. Крупный землевладелец-феодал. 8. Съедобный морской моллюск. 9. Способность воспринимать звуки. 10. Минимальная единица речи. 12. Пробоина в днище судна. 13. Полная бессмыслица. 14. Неглубокое место в реке. 15. Вращающаяся часть машины. 18. Опора для рельсов. 21. Сцена, театр. 26. Несколько собак, запряженных вместе. 27. Мясное блюдо. 28. Удар в бильярде. 29. Зимний мягкий сапог, сваленный из шерсти. 30. Узкая общественная группа. 32. Французский физик XIX века. 34. Небольшой общественный сад в городе. 39. Хищное животное семейства кошачьих. 41. Основная часть животной или растительной ткани. 42. Помещение для хранения трупов. 43. Слабоалкогольный напиток. 44. Искусственный водоем. 45. Село, поселок. 46. Местность, где расположены учреждения для лечения, отдыха. 47. Сказочное чудовище — крылатый огнедышащий змей.

По вертикали: 1. Торговая операция, основанная на натуральном обмене продукцией. 2. Единица количества вещества. 3. В крестьянском доме место приготовления пищи. 4. Живопись водяными красками по сырой штукатурке. 5. Одна из основных величин механики. 6. Звуковое явление в атмосфере. 7. Портняжный термин. 9. Результат чего-нибудь, выраженный в числах. 11. Часть теннисной партии. 16. Придание ювелирному камню определенной формы. 17. Врач по глазным болезням. 19. Нарушение целостности кости у человека, животного. 20. Покрытие оловом металлических изделий. 22. Длинная охотничья плет с короткой рукояткой. 23. Кондитерское изделие из кусочков сладкого теста. 24. Прямой и строгий смысл чего-нибудь (перен.). 25. Цилиндрической формы вместилище. 30. Жилое помещение на судне. 31. Ручное орудие. 33. Американский космический аппарат, покинувший Солнечную систему. 35. Место для прохода в помещение. 36. Местность, выделяющаяся по каким-нибудь признакам. 37. Удлиненная оконечность чего-нибудь. 38. Транспортное средство. 40. Хозяйственная принадлежность. 42. Сильное физическое или нравственное страдание.

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

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. МОТОР. 2. БАТРАК. 3. ФИЛОЛОГ. 4. ГРАФИН. 5. КАЧКА. 6. ФОРВАРД. 7. ПУХАВ. 8. ТЕПЛОТА. 9. ФРЕГАТ. 10. ЕВРАЗИЯ. 11. ТЕОРЕМА. 12. КИПЯТОК. 13. ЛИЛЛИПУТ. 14. КАЗАРКА. 15. ПРИНТЕР. 16. МАЯТНИК. 17. ПОПЕЛ. 18. КЛЯЖКА. 19. СКАМЬЯ. 20. КЛЯЖКА. 21. ПОПЕЛ. 22. ОТПУСК. 23. КУСОК.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. ТОРГОВАЯ ОПЕРАЦИЯ. 2. ЕДИНИЦА КОЛИЧЕСТВА ВЕЩЕСТВА. 3. В КРЕСТЬЯНСКОМ ДОМЕ МЕСТО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ. 4. ЖИВОПИСЬ ВОДЯНЫМИ КРАСКАМИ ПО СЫРОЙ ШТУКАТУРКЕ. 5. ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ВЕЛИЧИН МЕХАНИКИ. 6. ЗВУКОВОЕ ЯВЛЕНИЕ В АТМОСФЕРЕ. 7. ПОРТНЯЖНЫЙ ТЕРМИН. 8. РЕЗУЛЬТАТ ЧЕГО-НИБУДЬ, ВЫРАЖЕННЫЙ В ЧИСЛАХ. 9. ЧАСТЬ ТЕННИСНОЙ ПАРТИИ. 10. НАРУШЕНИЕ ЦЕЛОСТИ КОСТИ У ЧЕЛОВЕКА, ЖИВОТНОГО. 11. ПОКРЫТИЕ ОЛОВОМ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ. 12. ДЛИННАЯ ОХОТНИЧЬЯ ПЛЕТЬ С КОРОТКОЙ РУКОЯТКОЙ. 13. КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЗ КУСОЧКОВ СЛАДКОГО ТЕСТА. 14. ПРЯМОЙ И СТРОГОЙ СМЫСЛ ЧЕГО-НИБУДЬ (ПЕРЕН.). 15. ЦИЛИНДРИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ВМЕСТИЛИЩЕ. 16. ЖИЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ НА СУДНЕ. 17. РУЧНОЕ ОРУДИЕ. 18. АМЕРИКАНСКИЙ КОСМИЧЕСКИЙ АППАРАТ, ПОКИНУВШИЙ СОЛНЕЧНУЮ СИСТЕМУ. 19. МЕСТО ДЛЯ ПРОХОДА В ПОМЕЩЕНИЕ. 20. МЕСТНОСТЬ, ВЫДЕЛЯЮЩАЯСЯ ПО КАКИМ-НИБУДЬ ПРИЗНАКАМ. 21. УДЛИНЕННАЯ ОКОНЕЧНОСТЬ ЧЕГО-НИБУДЬ. 22. ТРАНСПОРТНОЕ СРЕДСТВО. 23. ХОЗЯЙСТВЕННАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ. 24. СИЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ НАВЯЩЕННОЕ СТРАДАНИЕ.

ОТБЕЛЫ НА КРОССБОЛ ИЗ ПЕРВЫХ ОХОТНИЧЬИХ ИГР:



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**

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.
- ♥ Уход за лицом – индивидуально подобранные процедуры для здоровья и красоты вашей кожи.
- ♥ 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 волосах!

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



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



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



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 скидок и ее размер зависят от водителя, действующего в том или ином штате. Страховые полисы и также иные формы и требования предоставляются исключительно на английском языке.

ДЭКИ • ЗАБОРЫ
ПРИСТРОЙКИ
LANDSCAPING
ДИЗАЙН УЧАСТКОВ
РАТІО • КЛУМБИ

267-210-5321



MASTER HVAC

Ремонт і установка

- ◆ Водонагрівачів
- ◆ Кондиціонерів
- ◆ Опалювальних систем



- Сантехніка
- Обслуговування систем водопроводу
- Очищення каналізації

267-265-3435

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



MEALS DIRECT, LLC

3853 Aramingo Ave,
Unit 27 Philadelphia,
PA 19137

Office@mealsdirect.info Mon - Fri 9 am - 5 pm





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



215-969-4985 215-728-6040

Nasze Usługi i Serwisy:

- Paczki morskie i lotnicze do Ukrainy i innych krajow.
- 11-ta paczka bezpłatna
- bezpłatny odbiór z domu
- Transfery pieniężne do Europy Środkowej i Wschodniej od \$4.50
- Przesyłka samochodów osobowych i transportowych
- Karty telefoniczne, elektroniczne słowniki i upominki
- Lotnicze przesyłki do 7-miu dni
- Duży wybór CD



ЗВОНИТЕ:
+1 (215) 554-5549

N-TRANS INC. ГАРАНТИРУЕТ:

- ✓ Сопровождение от получения пермита до трудоустройства
- ✓ Жилье и транспорт во время курсов
- ✓ Трудоустройство в N-Trans inc.
- ✓ Помощь с оформлением Green Card на основании работы в сфере грузоперевозок

SPRING DISCOUNT!!!

Только до конца мая -
большая скидка на
группы.
Звоните за деталями
и информацией!

CDL CLASS-A TRAINING PROGRAM

Ускоренная программа
с индивидуальным подходом
к быстрой сдаче
на CDL CLASS-A

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

- Индивидуальная работа с водителем в процессе подготовки
- Подготовка к ELDT тесту
- Все виды парковки с прицепом
- Езда по городу и на шоссе с инструктором
- Безлимитная программа: готовим, пока водитель не сдаст экзамен



2000 Bennett Rd, Philadelphia, PA 19116

WWW.NTRANSLOGISTICS.COM

CDL@NTRANSLOGISTICS.COM