





DIJAS FOODS DISTRIBUTION, INC

ИЩЕТ РАБОТНИКОВ НА ПРОИЗВОДСТВО И УПАКОВКУ ПРОДУКЦИИ. FULL TIME JOB.

НЕОБХОДИМО

- ★ легальный статус
- ★ минимальное знание английского языка
- ★ способность периодического подъема тяжестей до 50 паундов
- ★ наличие транспорта

Оплата \$16-17 в час.

Бонус! Медицинская страховка!

*Оплачиваемый отпуск!
Возможность карьерного роста!*

Телефоны: 267-342-0659, 215-244-6200 Ext. 42



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

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

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.



**На прибирання будинків
потрібна жінка.
ТЕЛЕФОН: 610 -235-7185**

♦♦♦

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.

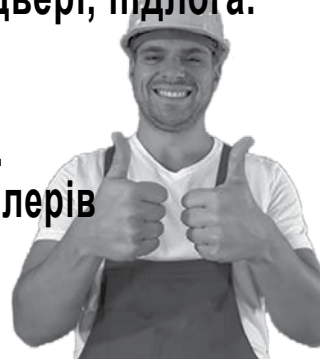
✓ Переобладнання ванни,
кухонь, бейсментів.

✓ Усунення проблем каналізації.

✓ Ремонт та заміна heaters та бойлерів

Гарантія та доступні ціни.

267-596-4829 Алекс



НОВИНИ УКРАЇНИ

ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПІСЛЯ РОЗМОВИ З МЕРЦОМ АНОНСУВАВ НОВІ ПАКЕТИ ППО ВІД НІМЕЧЧИНИ

Президент України Володимир Зеленський повідомив про телефонну розмову з канцлером Німеччини Фрідріхом Мерцом.

За його словами, у ході розмови обговорили російську атаку по аеродрому в Лейпцигу.

«Це чергова російська ескалація, і важливо, що Німеччина відреагувала. Фрідріх поінформував про вжиті заходи. Зі свого боку запевнив його, що Україна готова допомагати експертизою, досвідом чи в інших площинах, де це потрібно Німеччині. Зараз команди вже фіналізують текст Drone Deal, і це, серед іншого, точно додасть можливостей для захисту і Німеччині, і Україні», – написав він у телеграмі.

Також Зеленський подякував Мерцу за надійну німецьку підтримку – «будуть цього місяця нові пакети ППО з Німеччини».

Україні бракує ракет-перехоплювачів до систем MIM-104 Patriot. Це єдина установка в Україні, яка здатна ефективно збивати ракети «Іскандер-М», «Кинджал» і «Циркон», що летять балістичною і квазібалістичною траєкторіями. Відповідно спостерігається тенденція до зниження ефективності у протидії таким типам ракет.

За даними аналітиків ISW, у липні для атак по Україні Росія все частіше використовувала «Циркон» і С-400 – обидві рухаються за балістичними траєкторіями.

Президент України Володимир Зеленський заявляє, що в партнерів є ракети-перехоплювачі, потрібні лише політичні рішення щодо їхнього постачання. За словами Зеленського, цього року ракет перехоплювачів балістики для ППО надходить утричі менше, порівняно з аналогічним періодом 2025 року.

На початку липня тодішній міністр оборони Михайло Федоров звернувся майже до 40-ка країн із проханням тимчасово передати ракети-перехоплювачі Patriot зі своїх запасів із пропозицією згодом замінити їх ракетами нового виробництва.

Україна не розкрила, які саме країни отримали ці запити. Серед європейських держав, що є ключовими донорами військової допомоги Україні, комплексами Patriot озброєні сім: Німеччина, Польща, Нідерланди, Швеція, Греція, Іспанія, Румунія.

УКРАЇНА ОФІЦІЙНО ПОВІДОМИЛА ІСАО ПРО НЕБЕЗПЕКУ РОСІЙСЬКОГО НЕБА

Україна офіційно повідомила Міжнародній організації цивільної авіації (ICAO) про небезпеку повітряного простору Росії для цивільної авіації через посилення військової активності, заявив український міністр закордонних справ Андрій Сибіга.

«Ми закликаємо всіх уникати його. Росія навмисно ігнорує загрози, що виникли в результаті її агресії проти України, яка вже призвела до кількох інцидентів в останні роки. На тлі різкої ескалації терору Росією проти України російський повітряний простір стає дедалі небезпечнішим», – написав Сибіга в соцмережі X.

Міністр наголосив, що Україна хоче запобігти ненавмисним інцидентам.

Відповідаючи на запитання під час пресконференції на полях саміту ШОС 1-го вересня в Бішкеку, Путін заявив: «Ми знайдемо, як відповісти»

«Це наше відповідальне рішення – повідомити ICAO і всім авіакомпаніям, а також урядам, щоб вони були обережними – навіть якщо Росія відмовляється виконувати свій обов'язок щодо їх інформування... Війна повертається додому, в Росію. Україна здійснює своє невід'ємне право на самооборону, згідно зі статтею 51-ю Статуту ООН», – заявив Сибіга.

Напередодні президент України Володимир Зеленський попередив, що через українські удари по Росії російське небо «стає повністю небезпечним», що мають враховувати авіакомпанії, які літають у російські аеропорти, а також страхові компанії.

Російські війська останнім часом посилили свої удари по Україні, зокрема по Києву і Київщині. Зеленський наголосив, що «ця ескалація не може й не буде» залишатися тільки на території України.

Люди ховаються у метро під час повітряної атаки.

«Цілком природно й справедливо, що її наслідки будуть і в Росії, зокрема в російському небі, яке вже є і буде більше простором для наших дронів, наших ракет, які активно й справедливо діють у відповідь на російську війну, у відповідь на російські удари. І ми користуємося своїм правом на самооборону – завдаємо ударів по російських військових цілях і тій частині економіки, яка працює на війну. Це – наш захист», – сказав він.

Зеленський додав, що Україна готова на прохання партнерів робити паузи в ударах по цілях у Росії з огляду на плановані в РФ зустрічі щодо закінчення війни.

Російський лідер Володимир Путін, реагуючи на заяву президента України, сказав, що це «заявка на державний тероризм». Відповідаючи на запитання під час пресконференції на полях саміту ШОС 1-го вересня в Бішкеку, Путін додав: «Ми знайдемо, як відповісти».

ЖОВТИЙ І ЧЕРВОНІЙ РІВНІ НЕБЕЗПЕКИ ТА ЗМІНА РУХУ МЕТРО. ЗЕЛЕНСЬКИЙ АНОНСУВАВ ОНОВЛЕННЯ ПРАВИЛ РЕАГУВАННЯ НА АТАКИ РФ

Президент України Володимир Зеленський анонсував нові правила реагування на повітряні атаки РФ.

За його словами, будуть оновлені системи оповіщення про наявну загрозу – будуть запроваджені жовтий та червоний рівні небезпеки.

«Люди мають розуміти абсолютно чітко, на що саме і як саме треба реагувати. Будуть запроваджені два рівні позначення конкретної загрози – жовтий та червоний рівні. Базово для жовтого рівня – наліт дронів, для червоного рівня – ракетна небезпека, включно із загрозою балістичних атак, а також масовані атаки. Будуть змінені й звукові сигнали оповіщення про повітряну тривогу відповідно до жовтого чи червоного рівня загрози», – написав він у телеграмі після доповіді прем'єр-міністра України Сергія Корецького.

За словами Зеленського, зараз уже скасовано запуск вдруге сирени повітряної тривоги про відбій – наразі сирена запускається тільки на момент оголошення про початок повітряної тривоги.

Президент також анонсував запровадження більш чітких і диференційованих за рівнем загрози звукових сигналів оповіщення про повітряну тривогу.

«Головна мета цих змін – дати людям і бізнесу в Україні більше передбачуваності та розуміння, як реагувати в кожному конкретному випадку. Доручив також опрацювати більш чітку географічну диференціацію тривог, щоб оголошення тривоги та реагування було саме в тій частині місцевості, де об'єктивно є загроза», – додав Зеленський.

Також, за його словами, у Києві будуть переглянуті алгоритми роботи громадського транспорту в умовах повітряних тривог: під час жовтого рівня працюватиме Сирецько-Печерська лінія метро – повністю.

«Місту Києву визначено суттєво розширити кількість одиниць наземного громадського транспорту, щоб компенсувати зупинки в час тривог на Святошинсько-Броварській гілці метрополітену й дублювати наземним транспортом відповідний маршрут метро між станціями «Лісова» та «Дніпро». Буде скорочено й час комендантської години в Києві», – додав президент.

Росія посилила свої дронів атаки на Київ та область - з кінця серпня тривалість повітряних тривог зросла. За даними влади, внаслідок сьогоднішніх атак РФ постраждали 10 людей.

В ОФІСІ ГЕНПРОКУРОРА ЗАЯВИЛИ ПРО НАПАД НА СПІВРОБІТНИКІВ СБУ, ВІДКРИТО ПРОВАДЖЕННЯ

Офіс генпрокурора заявляє про досудове розслідування за фактом погрози та посягання на життя працівників правоохоронного органу.

Як повідомляє пресслужба ОГП, наразі встановлюються всі обставини події, роль кожного з її учасників та вирішується питання щодо остаточної правової кваліфікації їхніх дій.

В Офісі генпрокурора стверджують, що під час слідчих дій у провадженні щодо теракту ФСБ РФ стався збройний напад на співробітників СБУ – під час обшуку за однією з адрес група осіб здійснила збройний напад на оперативно-слідчу групу СБУ, вони намагалися перешкодити проведенню слідчих дій та заблокували автомобілями проїзд правоохоронців.

За даними ОГП, для припинення нападу було залучено спецпідрозділ Центру спеціальних операцій «Альфа» СБУ, правоохоронці застосували зброю – є поранені серед осіб, які чинили спротив, нападників затримано.

В Офісі генпрокурора встановлено, що затримані належать до одного з підрозділів Сил оборони України, у них вилучено зброю та документи. ОГП не уточнює, про який з підрозділів йдеться.

Служба безпеки України також заявила, що група осіб здійснила збройний напад на оперативно-слідчу групу СБУ, намагалася перешкодити проведенню слідчих дій та заблокували автомобілями проїзд.

У відомстві заявили, що до припинення нападу та забезпечення безпеки учасників процесуальних дій долучився спецпідрозділ Центру спеціальних операцій «Альфа» СБУ, правоохоронці застосували зброю «під час припинення збройного спротиву». СБУ заявляє про поранених серед «осіб, які чинили спротив».

Раніше у соцмережах писали про стрілянину нібито між співробітниками ГУР і СБУ у Дніпровському районі Києва, яке пов'язане зі зникненням заступника командира з бойової роботи підрозділу «Російського добровольчого корпусу» при ГУР Степана Каплунова. Видання «Українська правда» повідомляло про поранення трьох співробітників ГУР.

Водночас раніше сьогодні СБУ повідомила, що спільно з ГУР запобігла «теракту, який ФСБ РФ готувала проти одного з лідерів російського опозиційного політичного національного руху», котрий прибув в Україну з нагоди Дня Незалежності. Ім'я російського опозиціонера правоохоронці не розголошували.

НОВИНИ ЗІ СВІТУ

МОЛДОВА ВИСЛОВИТЬ РОСІЇ ПРОТЕСТ ЧЕРЕЗ ВІДКРИТТЯ ВИБОРЧИХ ДІЛЬНИЦЬ У ПРИДНІСТРОВ'І

Міністерство закордонних справ Молдови надішле ноту протесту посольству Росії в Кишиневі через те, що на виборах до Держдуми РФ російська влада має намір відкрити виборчі дільниці в невизнаному Придністров'ї.

Про це заявив глава МЗС Молдови Міхай Попшой.

Міністр наголосив, що влада Молдови дозволила відкриття лише однієї дільниці – у посольстві РФ у Кишиневі.

"Будь-яка інша дільниця, яку відкриють без дозволу конституційних органів влади Молдови, – це недружній крок. І ми доведемо це до відома Росії, надіславши ноту протесту", – сказав Попшой, зазначивши, що наразі нота протесту перебуває на стадії передачі посольству РФ.

Раніше "глава" Придністров'я Вадим Красносельський повідомив, що у вересні під час виборів до російської Держдуми відкриє в Придністров'ї 17 виборчих дільниць.

У відповідь на це у МЗС Молдови заявили, що відкриття Росією в Придністров'ї дільниць для виборів до Держдуми є неприйнятним без згоди з конституційними органами влади Молдови.

Нагадаємо, що у травні правитель РФ Володимир Путін спростив процедуру отримання російського громадянства для мешканців невизнаного Придністров'я. Повнолітнім мешканцям регіону дозволили подавати заяви, навіть якщо вони не проживають постійно в Росії, не підтвердили володіння російською мовою та знання російської історії й законодавства.

Після цього президентка Молдови Мая Санду заявила, що указ Путіна про спрощене надання громадянства РФ мешканцям невизнаного Придністров'я може бути використано з метою мобілізації мешканців молдовського регіону на війну проти України.

ЕРДОГАН ЗАКЛИКАВ СТВОРИТИ МЕХАНІЗМ З БЕЗПЕКИ СУДНОПЛАВСТВА В ЧОРНОМУ МОРІ

Президент Туреччини Реджеп Таїп Ердоган заявив, що потрібен механізм, який би забезпечив безпеку комерційних морських перевезень у Чорному морі в умовах російсько-української війни.

Про це він сказав на пресконференції дорогою з Киргизстану, повідомляє Haber 7.

Відповідаючи на запитання щодо торговельних суден, які постраждали в Чорному морі під час російсько-української війни, турецький президент заявив, що протистояння між сторонами "не повинно ставити під загрозу безпеку цивільного населення та господарської діяльності".

Ердоган зазначив, що для Анкари важлива безпека не лише турецьких суден, а й всього цивільного морського судноплавства у Чорному морі.

"Саме тому ми діємо, виходячи з набагато ширшої перспективи. Ми мусимо вирішити цю проблему. Адже завдані нею збитки дедалі зростають. Потрібен механізм, який надовго забезпечить безпеку комерційного морського судноплавства у Чорному морі", – наголосив він.

Ердоган також згадав про зернову кризу, яка виникла з огляду на порушення судноплавства в Чорному морі, і яка "дається взнаки, особливо на африканському континенті". Президент Туреччини закликав вжити заходів, перш ніж проблема ще більше загостриться.

На початку серпня Туреччина закликала Росію та Україну вжити заходів для забезпечення безпеки судноплавства у Чорному морі після того, як внаслідок атаки безпілотної поблизу російського порту Новоросійськ було пошкоджено судно, що належить Туреччині, а троє членів екіпажу отримали серйозні поранення.

Після цього ЗМІ повідомили, що Туреччина обмежує рух деяких комерційних суден у Чорне море через стурбованість великою кількістю атак у цьому регіоні.

А 30-го серпня посла України в Анкарі викликали до Міністерства закордонних справ Туреччини після атак на два судна, що експлуатуються Туреччиною, у Чорному морі.

РАДНИКИ ТРАМПА ХОЧУТЬ СТРИМАТИ ЙОГО ВІД ЕСКАЛАЦІЇ ПРОТИ ІРАНУ НА ТЛІ ВИБОРІВ У США

Провідні помічники президента США Дональда Трампа наполягають на тому, щоб утриматися від ескалації війни з Іраном до проміжних виборів до Конгресу у листопаді, щоб запобігти поразці Республіканської партії.

Про це агенції Reuters повідомили чотири джерела, ознайомлені з обговореннями.

Представники Білого дому розглянуть можливість посилення військових дій проти Ірану після виборів 3-го листопада, хоча повернення до повномасштабного конфлікту далеко не є очевидним, зазначають джерела.

Наразі, за їхніми словами, адміністрація Трампа зосереджена на посиленні економічного тиску на Іран, намагаючись домогтися поступок у будь-яких майбутніх переговорах, яких не вдалося досягти за кілька місяців військових дій.

"Ми продовжуємо тиснути на Іран. Але листопад є пріоритетом", – сказав один із посадовців Білого дому.

За словами джерел, утримання від ескалації війни допоможе запобігти тому, щоб цей непопулярний конфлікт домінував у новинах під час передвиборчої кампанії Республіканської партії, спрямованої на збереження незначної більшості в Сенаті та Палаті представників.

Водночас ця стратегія вже перебуває під загрозою, оскільки Сполучені Штати та Іран відновлюють взаємні військові удари.

США стикатимуться з тиском, який змушуватиме їх завдавати удари у відповідь, що потенційно може призвести до спіралі ескалації – повернення обох сторін до повномасштабної повітряної війни незалежно від того, чи хоче цього американська адміністрація, чи ні.

Ще однією непередбачуваною обставиною є сам президент США. Згідно з опитуванням Reuters/Ipsos, рейтинг схвалення президента з початку конфлікту впав з 40% до 33%. Джерела повідомили, що наразі він не зацікавлений в ескалації війни. Однак Трамп відомий своєю схильністю змінювати свою думку та може змінити курс у відповідь на події.

Згідно з опитуванням Reuters/Ipsos, проведеним наприкінці серпня, лише 31% американців схвалюють війну проти Ірану, тоді як близько 63% – не схвалюють. Американські виборці особливо незадоволені високими цінами на бензин.

1-го вересня американський президент Дональд Трамп заявив, що якщо Іран відповість на останню атаку США – то зазнає "набагато сильнішого та масштабнішого" удару.

Того дня американські збройні сили повідомили про удари по об'єктах Корпусу вартівих ісламської революції.

ЗМІ писали, що президент США розглядає можливість завдання обмежених ударів по Ірану в районі Ормузької протоки для протидії атакам на судна.

НІМЕЦЬКА ПОЛІЦІЯ РОЗСЛІДУЄ ДИВЕРСІЮ У БРАНДЕНБУРЗІ ЗА СТАТТЕЮ ПРО ТЕРОРИЗМ

Німецька поліція розпочала слідчі дії після повідомлень про підготовку атаки на підстанцію Турнов/Прайлак, яка розподіляє електроенергію з вугільної електростанції Єншвальде на півдні землі Бранденбург.

Про це повідомили у Головному управлінні поліції Бранденбургу.

Після спроби диверсії в Бранденбурзі, окрім підозри у зриві роботи об'єктів громадського значення, організації вибуху та знищенні важливих засобів праці, ведеться також розслідування щодо створення терористичного угруповання.

Наразі триває пошук підозрюваних та збір доказів на місці події. Більше інформації у поліції не оприлюднюють, щоб не зашкодити ходу розслідування.

Міністр внутрішніх справ землі Бранденбург Ян Редманн зауважив, що спосіб вчинення злочину відрізняється від попередніх нападів на мережі енергопостачання, які пов'язують із лівоекстремістськими угрупованнями. Зокрема, зловмисники не взяли на себе відповідальність за інцидент, як це було у подібних випадках.

Також поки що немає жодних вказівок на те, "що за цим стоїть іноземна держава і що для цього використовувалися засоби спецслужб".

"Наразі ми мусимо виходити з того, що зловмисники перебували на місці події вже кілька днів до цього та встановили відповідні пристрої", – сказав міністр.

Як повідомлялося, 1-го вересня поблизу підстанції Турнов/Прайлак рятувальники виявили та знешкодили на місці події кілька пристроїв для запуску ракет. Також повідомляється, що підстанція зазнала влучань не один раз. Ймовірно, метою зловмисників було спричинити масштабне відключення електроенергії на сусідній вугільній електростанції, яка є найбільшою у землі Бранденбург.

Вночі 2-го вересня на одній з підстанцій під Кельном стався підозрілий інцидент, у поліції припускають зловмисні дії та зв'язок з іншим інцидентом у Бранденбурзі.

Також вранці 2-го вересня на центральному залізничному вокзалі Аугсбурга, що в Баварії, пролунав вибух. За даними ЗМІ, двоє українців зазнали легких травм.



АНАЛІТИКА

«ДУХ АНКОРІДЖА» І ДУХ БАНДУНГА

Російсько-українська війна на Глобальному Півдні сприймається приблизно так: одні білі вбивають інших білих. Причому тих, кого вбивають, підтримують ті, хто колись вбивав нас, а ті, хто вбиває, колись допомагали нам звільнятися від тих, хто вбивав нас. Та й зараз нам від них, тобто росіян, перепадає то грошей, то військової допомоги, аби боротися із повстанцями чи узурпаторами влади — залежно від того, з якої сторони громадянського протистояння ми знаходимося. Ті самі росіяни і доносять до нас саме таку інтерпретацію поточних подій. Годі казати, що в цій інтерпретації суттєві речі поставлені догори дригом.

Щоби це продемонструвати, почнемо з початку; вірніше, з початку кінця — конференції, яка відбулася 1955 року в індонезійському місті Бандунзі. У ній взяли участь 29 держав Азії та Африки, більшість з яких нещодавно здобули незалежність або перебували в процесі деколонізації. Саме вона нарешті дала старт демонтажу світової колоніальної системи, яка формувалася з доби Великих географічних відкриттів і була закріплена, зокрема, на Берлінській конференції 1884-1885 років. Тоді великі європейські імперії розділили між собою Африку — звичайно ж, не запитавши, що з цього приводу думали самі африканські народи. Дух Бандунзької конференції став протилежним до Берлінського духу, і її значення до цього часу актуальне, зокрема для України.

По суті, Україна бореться за дотримання всіх десяти моральних принципів Бандунга для післяколоніального світу — те, що на санскриті тоді назвали «дашашіла»:

1. Повага до основних прав людини та цілей і принципів Статуту ООН.
2. Повага до суверенітету і територіальної цілісності всіх держав.
3. Визнання рівності всіх рас і всіх націй, великих і малих.
4. Утримання від втручання у внутрішні справи інших держав.
5. Повага до права кожної нації на індивідуальну або колективну самооборону відповідно до Статуту ООН.
6. Утримання від використання систем колективної оборони в інтересах великих держав та від здійснення тиску на інші країни.
7. Утримання від агресії, погроз силою або застосування сили проти територіальної цілісності чи політичної незалежності будь-якої держави.
8. Вирішення міжнародних спорів мирними засобами: переговорами, посередництвом, арбітражем, судовим розглядом тощо.
9. Сприяння взаємним інтересам і співробітництву між державами.
10. Повага до справедливості та міжнародних зобов'язань.

Росія, розпочавши і продовжуючи війну проти України, порушила і продовжує порушувати кожен із цих принципів, включно із шостим. По суті, до нього вона апелює, пояснюючи, що начебто сама є жертвою агресії НАТО як системи колективної оборони. Це, звичайно, є типова для російської пропаганди маніпуляція.

Як добре відомо, на Бухарестському саміті НАТО 2008 року Україні та Грузії було відмовлено в наданні Плану дій щодо членства. Хоча Альянс задекларував їхнє членство колись у майбутньому, це виглядало більше як риторична форма без жодних конкретних часових рамок чи практичних гарантій просування до вступу. Оразу після цього Росія напала на Грузію, а потім і на Україну. Натомість вона практично проігнорувала розширення НАТО, яке відбулося після її нападу на Україну, яке начебто розпочалося, щоби унеможливити наближення НАТО до її кордонів. Внаслідок цього НАТО наблизилось на відстань близько 150 км до Санкт-Петербурга, і тепер їх спільний кордон збільшився більш ніж удвічі.

Це добре відомі факти і аргументи. Менше відомо про несумісність російської політики із шостим

ПОДІБНІСТЬ ДУХУ ПОДІЛУ СВІТУ: БЕРЛІН І АНКОРІДЖ



БЕРЛІНСКА КОНФЕРЕНЦІЯ 1884-85: ПОДІЛ АФРИКИ



ЗУСТРІЧ ТРАМПА І ПУТІНА В АНКОРІДЖІ: ПОДІЛ СВІТУ

ПРОТИЛЕЖНІСТЬ ДУХУ БАНДУНГА І ЗУСТРІЧІ В АНКОРІДЖІ
THE ANTITHESIS OF THE BANDUNG SPIRIT AND THE ANCHORAGE MEETING

Бандунзьким принципом. Тому що у своїй війні проти України Росія активно спирається на підтримку членів альтернативної системи колективної оборони — Шанхайської організації співробітництва. Серед її членів ту чи іншу форму військової допомоги Росії надають Білорусь, Іран і Китай. Без останнього Росія не могла б продовжувати війну. Також економічно Росії допомагають майже всі інші члени ШОС. Таким чином, саме Росія, залучаючи допомогу систем колективної оборони у власних інтересах як великої держави задля тиску на інші країни, порушує й цей Бандунзький принцип.

Є ще один принцип Бандунга, за яким Україна відповідає духові цієї конференції більше, ніж навіть деякі її учасники. Це принцип неприєднання. Він передбачає, що справжня деколонізація означає свободу не бути сателітом жодного геополітичного полюса. Україна не є членом ані НАТО, ані ШОС, ані БРИКС, ані сателітом якогось геополітичного полюсу. Звичайно, неприєднання — це не наш вибір, адже ми хочемо бути членами ЄС та НАТО. Але поки що ми залишаємося в ситуації неприєднання.

Довгий час російська пропаганда наполягала, що Україна — це безсуб'єктний сателіт США, і США начебто використовують її у протистоянні з Росією. Але президентство Дональда Трампа допомогло нам усвідомити власну суб'єктність, яка не лише протилежна до російської, але й відмінна від американської. Дистанція між США та Росією значно скоротилася — за рахунок збільшення дистанції із Україною. Це стало особливо очевидно після зустрічі Трампа з Путіним в Анкориджі 15-го серпня 2025 року, після якої залишився так званий «дух Анкориджа». Очевидно, що він має той самий запах, що й дух Берлінської конференції 1884-85 років, коли великі гравці ділили

зони впливу і вирішували долі народів, не питаючи самі ці народи. І в цьому сенсі «дух Анкориджа» є протилежним до духу Бандунга, який стверджував суб'єктність кожної нації — у тому числі колонізованої.

Саме у дусі Анкориджа, ще за пів року до зустрічі на Алясці, США під час Генеральної Асамблеї ООН проголосували проти резолюції, яка засуджувала російську агресію та підтверджувала територіальну цілісність України, опинившись в одному таборі голосування з Росією та низкою її союзників, таких як Білорусь і Північна Корея. Але й ціла низка інших країн, які брали участь у Бандунзькій конференції, по суті зрадили її моральні принципи, утримавшись від голосування: Індія, Китай, Пакистан, Бангладеш (як спадкоємець частини території тодішнього Пакистану), Шрі-Ланка, Іран, Саудівська Аравія та Ефіопія. Втім, були й країни-учасники Бандунга, які залишилися вірними дашашіла. Це в першу чергу Індонезія, яка організовувала конференцію, а також Єгипет, Японія, Філіппіни, Таїланд і Туреччина.

Україна, як жодна країна у світі, зараз зацікавлена у збереженні і букви, і духу Бандунга, який повинен перемогти «дух Анкориджа». Але ми й робимо більше, ніж будь-яка інша країна світу, щоби дашашіла знову могли визначати міжнародний порядок денний. У тому числі щодо деколонізації. Адже Бандунг, з одного боку, дав поштовх для унезалежнення колишніх колоній, а з іншого — констатував недостатність самої по собі незалежності. Тому що за унезалежненням часто приходять неокolonізація, про яку часто повторював президент Індонезії Сукарно, який скликав був конференцію 1955 року: «Колоніалізм ще не помер — він лише змінив свій одяг». Для нас в Україні цей одяг — російські військові однострої. Саме ми опинилися зараз на передовій світової антиколоніальної боротьби.

ЕКОНОМІКА

ШМИГАЛЬ ПОВІДОМИВ, ЩО УКРАЇНА НАКОПИЧИЛА ДОСТАТНЬО ГАЗУ ДЛЯ «БАЗОВОГО» ЗИМОВОГО СЦЕНАРІЮ



Україна накопилила достатню кількість газу, необхідну для «базового сценарію проходження зими», повідомив міністр енергетики Денис Шмигаль.

«В українських підземних сховищах наразі 14,6 млрд куб. м газу. Ми досягли цільового показника наповненості ПСГ на місяць раніше від плану», – заявив він.

Шмигаль подякував працівникам енергетичної галузі і підсумував, що в частині запасів газу Україна готова до осінньо-зимового періоду 2026-2027.

«Продовжуємо роботу за іншими напрямками», – додав він.

Від початку повномасштабного вторгнення з лютого 2022 року Росія завдає ударів по енергетичній інфраструктурі України. З початком осені 2025 року війська РФ посилюють обстріли української енергетики.

Служба безпеки України кваліфікує удари Росії по українській енергетичній інфраструктурі як злочини проти людяності. У СБУ раніше зазначили, що від початку цього опалювального сезону задокументувала щонайменше 256 повітряних атак РФ на енергооб'єкти і системи теплопостачання України.

На початку лютого 2026 року російський міністр закордонних справ Сергій Лавров заявив, що Росія нібито не починала атак на цивільні об'єкти, а саме Україна першою почала бити по її енергооб'єктах.

ПОГОЛІВ'Я ВЕЛИКОЇ РОГАТОЇ ХУДОБИ ЗА РІК СКОРОТИЛОСЯ НА 19%

В Україні триває скорочення поголів'я великої рогатої худоби (ВРХ), у тому числі корів, переважно за рахунок присадибного сектору. Промисловий сектор збільшив поголів'я корів з початку року відносно минулорічного періоду.

Про це повідомляє Асоціація виробників молока за попередніми даними Держстату.

Станом на 1-е серпня цього року в присадибному і промисловому секторі України утримується 1 млн 751,1 тис. голів ВРХ, у тому числі 932,6 тис. корів. Як порівняти з 1-го серпня 2025 року, поголів'я ВРХ скоротилося на 400 тис. голів (-19%), у тому числі корів – на 208 тис. голів (-18%).

У промисловому секторі утримується 953 тис. голів ВРХ, у тому числі 392,8 тис. корів. За останній рік поголів'я ВРХ на підприємствах збільшилося на 29,5 тис. голів (+3%), а кількість корів збільшилася на 11,2 тис. голів (+3%).

У присадибному секторі утримується 798,1 тис. голів ВРХ, у тому числі 539,8 тис. корів. За рік кількість ВРХ скоротилася на 430 тис. голів (-35%), а кількість корів зменшилася на 219 тис. голів (-29%).

Зростання чисельності поголів'я корів зафіксовано на сільськогосподарських підприємствах у 12-ти областях. Найбільше у Рівненській (+28%), Львівській (+21%), Харківській (+15%) та Тернопільській (+13%) областях.

Як повідомлялося, у липні виробництво молока в Україні скоротилося через спеку: господарства усіх категорій виробили 563,70 тис. тонн молока-сировини, що на 2,8 тис. т менше (-0,5%) відносно червня та на 99,7 тис. т менше (-15%) відносно липня 2025 року.



УКРАЇНА СТІМКО ВТРАЧАЄ ЗЕРНОВІ РИНКИ У СВІТІ

Українські аграрії стикаються зі значними викликами на міжнародній арені, адже ключові покупці зерна з Азії та Африки активно шукають нових постачальників. Ця тенденція зумовлена тривалою блокадою українських морських портів, що суттєво ускладнює експортну логістику. Однак, за словами міністра аграрної політики Тараса Висоцького, відновлення повноцінного експорту дозволить Україні повернути свої традиційні ринки збуту.

Виклики для українського експорту

Ситуація з експортом українського зерна стає дедалі складнішою. Блокада портів Великої Одеси призвела до того, що азійські та африканські країни, які раніше були надійними покупцями української сільськогосподарської продукції, змушені шукати альтернативні джерела постачання. Це означає, що українські аграрії втрачають значну частку свого експортного потенціалу, а разом з тим і прибутки.

За словами міністра аграрної політики Тараса Висоцького, конкуренція на світовому ринку зерна зростає. «Так, зараз з Австралії може піти зерно в той самий Єгипет чи ще кудись», – зазначив він, підкреслюючи, що інші країни активно використовують поточну ситуацію для зміцнення своїх позицій. Це створює довгострокові ризики для українського агросектору, адже переорієнтація покупців може бути незворотною.

Перспективи відновлення ринків

Незважаючи на складну ситуацію, українська сторона висловлює оптимізм щодо можливості повернення втрачених позицій. Міністр аграрної політики Тарас Висоцький висловив впевненість, що відновлення експорту в повному обсязі дозволить Україні повернути собі звичні зернові ринки. Це передбачає не лише розблокування морських шляхів, але й забезпечення стабільних та безпечних умов для експорту продукції.

Ключовим фактором для відновлення експорту є стабільність та передбачуваність логістичних ланцюгів. Коли українські порти працюватимуть безперебійно, аграрії зможуть гарантувати своєчасні поставки, що є критично важливим для великих імпортерів. Це дозволить не лише повернути довіру існуючих партнерів, але й залучити нових, зміцнюючи позиції України як надійного постачальника зерна на світовому ринку.

Втрата ринків зерна є серйозним викликом для української економіки, але не є безнадійною ситуацією. Відновлення повноцінного експорту, що залежить від безпеки морських шляхів, є ключовим для повернення втрачених позицій. Українські аграрії та уряд працюють над тим, щоб забезпечити стабільність поставок та відновити довіру міжнародних партнерів, що дозволить Україні знову стати одним з провідних гравців на світовому ринку зерна.



МОЛДОВА НАДАЄ 50% ЗНИЖКУ НА ТРАНЗИТНІ ЗАЛІЗНИЧНІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ ВАНТАЖІВ

Прем'єр-міністр України Сергій Корецький заявив про домовленість зі своїм молдовським колегою Василем Тофаном про 50% знижку на транзитні залізничні перевезення українських вантажів.

За його словами, новий режим діє з 10-го серпня і до кінця 2026 року.

«Крім того, з 17-го серпня за домовленістю між країнами, змінюємо маршрут потяга Київ – Кишинів. Це зробить для українців трансфер до аеропорту Кишинева зручнішим і значно швидшим», – написав він у телеграмі.

Молдовська сторона наразі цю заяву не коментувала.

Влітку війська РФ посилюють атаки по Одещині, зокрема портовій інфраструктурі. Водночас, як пишуть аналітики американського Інституту вивчення війни (ISW), російські війська, ймовірно, переносять цілі своїх ударів з українського морського коридору на сухопутний, щоб спеціально перешкодити експорту українського зерна та загалом погіршити українську економіку.

За даними брокерської компанії Spike Brokers, у перший тиждень серпня до товарних портів Великої Одеси залізницею вирушило на 84% менше зерна порівняно з липнем. Це пов'язано з масованими повітряними атаками РФ на українські чорноморські порти.

Видання Bloomberg пише, що експорт із України сільгосппродукції, насамперед зернових, цього сезону може впасти на 53% порівняно з попереднім роком. Це вплине як на світовий ринок зерна, так і на економіку самої держави: Україна є одним із головних світових постачальників зернових та олійних культур, а в експортних доходах країни зерно та олія забезпечують більш як половину всього прибутку.

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

ІВАН ФРАНКО: ЗАСНОВНИК ТВОРЧОЇ ДИНАСТІЇ

27 серпня виповнилося 170 років від дня народження Івана Франка. Його знакові поезії відомі українцям зі шкільної парти. За його творами ставлять вистави та знімають фільми. Перелік його професій та заслуг не поміститься в одному реченні. Поруч із Тарасом Шевченком та Лесею Українкою Франко входить в трійку найзнаковіших «ікон» української літератури. Проте досі є чимало білих плям у біографії Франкової родини. Адже радянська влада ліпила з самого письменника образ «соціаліста-революціонера», водночас переслідувала і вбивала його синів та внуків.

До цього поважного ювілею Інститут франкознавства підготував 10 лекцій про сім'ю Івана Франка та мобільну виставку «Династія творців: Іван Франко та його родина в українській історії і культурі». 27-го серпня її відкрили у Львівському національному університеті ім. Івана Франка.

Авторка лекторію і виставки, директорка Інституту франкознавства Наталія Тихолоз наголосила, що під час лекцій ми можемо побачити Франка не лише як письменника, але й як творця спільноти.

«Історія цієї родини – це історія не лише письменника, а історія того, як талант стає традицією, творча праця стає способом життя. Служіння українській культурі є моральним обов'язком і передається з покоління в покоління», – зазначила Наталія Тихолоз.

Кожна лекція присвячена іншому члену сім'ї Івана Франка. У них можна почути, зокрема, які критерії вибору письменник собі визначив для майбутньої дружини та чим для нього був шлюб, як змінювалися його уявлення гендерних ролей у сім'ї. Глядачі дізнаються, звідки походить дружина письменника Ольга Хоружинська, як вони познайомились та чому їхній шлюб вважають соборницьким, чому Ольга та Іван давали своїм дітям багато свободи, за що їх критикували сучасники, які страви любила готувати Ольга на родинні свята та як доживала віку після того, як овдовіла.

Найстарший син подружжя Андрій найменш відомий в історії, адже він хворів і помер у молодому віці. Проте він був для батька чи не найближчим помічником.

Сини Тарас та Петро розвивали спорт і фізичну культуру на Галичині, воювали в Легіоні січових стрільців та Українській галицькій армії. Через військову службу сини не змогли приїхати на похорон батька, проте згодом плекали пам'ять про нього, по чергово очолюючи музей Івана Франка у Львові.

Петро був хіміком-винахідником і літуном, одним із перших українських авіаторів. Проте його доля склалася



трагічно: радянські спецслужби заарештували його на сам день народження. Про те, що Петра розстріляли «без суду і слідства», стало відомо лише тепер, коли розсекретили документи. А його дружина і діти до кінця життя не знали, що сталося з чоловіком і батьком, навіть немає могили, щоб вшанувати його пам'ять. Дружина Петра Ольга Білевич у свій час була відомою авторкою кулінарних книг і популяризаторкою корисного харчування. Водночас її чоловік популяризував спорт

і активний спосіб життя. Нині вони обоє могли б стати блогерами-інфлюенсерами.

Другий син Тарас Франко був викладачем класичної філології, перекладачем з латини та науковцем Інституту літератури Академії наук. Він теж був «на олівці» у радянських спецслужб, на нього постійно писали доноси люди з близького оточення. Щоб забрати Тараса з рідного галицького оточення, його добровільно-примусово переселили до Києва, де він прожив до кінця життя. Попри це Тарас Франко ніколи не прогинався під режим. Коли він працював директором гуртожитку, не побоявся дати вказівку познімати портрети вождів зі стін коридору і повішати ікони, відкрито святкував Різдво і Великдень в умовах воєнничого атеїзму та ходив у вишиванці.

Єдина донька і наймолодша дитина Івана Франка Анна є чи не найбільшою берегинею сімейної пам'яті. Вона зафіксувала багато споминів про родину, не боялася відверто розповідати про відносини у сім'ї і хвороби батьків, зокрема й психічні розлади. Їй довелося емігрувати, проте за кордоном вона активно популяризувала творчість свого батька-письменника і вишивку, створила курси вишивання у Торонто.

Лекції дозволяють поглянути на Івана Франка не лише як на письменника і громадського діяча, а й як на батька, який свідомо творив власний родинний світ. Кожен з членів його сім'ї залишив слід у літературі.

«Саме в цьому середовищі зростали його діти, які продовжили справу батька й утвердили родину Франків як одну з найяскравіших творчих династій України. Лекція знайомить із феноменом літературної династії та показує, як родинні цінності, виховання, освіта й особистий приклад стають підґрунтям культурної спадкоємності», – наголошує Наталія Тихолоз.





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

ATTENTION: LEVY LAW LLC is
pleased to announce that
we have relocated to suite 950!
bartlevyesq@gmail.com

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

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

LEVY LAW — адвокат,
КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ
ОТВОЕВАТЬ ЖЕЛАННУЮ ПОБЕДУ

Если у вас есть юридические проблемы

АДВОКАТ ДЖЕЙМС ДОНОВАН

поможет вам разобраться в вашей правовой
ситуации и будет представлять вас
по целому ряду вопросов:



СЕМЕЙНОЕ ПРАВО:

- Divorce
- Custody
- Child Support
- Dependency Actions

ИММИГРАЦИОННОЕ ПРАВО:

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

УГОЛОВНОЕ ПРАВО:

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

А ТАКЖЕ:

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

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

(215) 745-0233

(215) 745-0330

Willow Grove Office
317 Davisville Road
Willow Grove, PA 19090

(215) 494-7376

(215) 494-7442

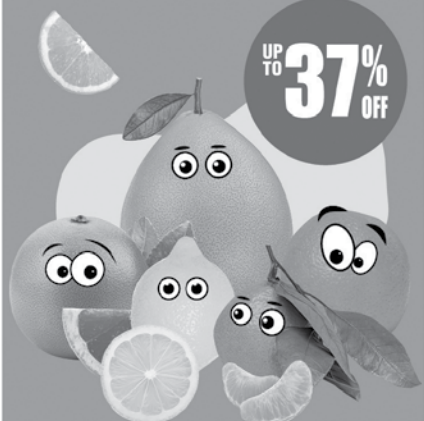


NetCost
market

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 **36%**



Filippo
Berio
Olive Oil
25.3 oz
Selected Varieties

\$9.99

SAVE **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.

НОВИНИ МЕДИЦИНИ

ВІВСЯНКА ЧИ ЙОГУРТ: ЯКИЙ СНІДАНОК КРАЩЕ ДОПОМАГАЄ УНИКАТИ СТРИБКІВ ГЛЮКОЗИ

Сніданок може впливати не лише на відчуття ситості, а й на те, як змінюється рівень глюкози в крові протягом наступних годин. Дієтологи порівняли два популярні варіанти — вівсянку та йогурт — і пояснили, чому відповідь залежить не стільки від назви страви, скільки від її складу.

Вівсянка має перевагу завдяки бета-глюкану — розчинній клітковині, яка утворює в травному тракті в'язку масу й уповільнює засвоєння вуглеводів. Через це після менш оброблених вівсяних пластівців підвищення глюкози зазвичай відбувається поступовіше.

Водночас швидкорозчинна вівсянка з цукром, сухофруктами та сиропом може мати зовсім інший ефект. Чим сильніше зерно подрібнене й чим більше доданого цукру, тим швидше вуглеводи потрапляють у кров.

Йогурт працює за іншим принципом. Натуральний грецький йогурт без підсолоджувачів містить багато білка і відносно небагато вуглеводів. Білок допомагає довше залишатися ситим і може зробити реакцію глюкози більш плавною.

Проблема в тому, що десертні йогурти часто містять стільки цукру, що за складом наближаються до солодкого перекусу. Тому слово «йогурт» на упаковці саме по собі ще не означає, що продукт підходить для контролю глюкози.

Найкращим варіантом може бути не вибір між двома продуктами, а їх поєднання. Наприклад, вівсянка з натуральним йогуртом, ягодами й невеликою кількістю насіння дає і клітковину, і білок, і корисні жири.

Для людей із діабетом або переддіабетом важливо враховувати індивідуальну реакцію. Одна й та сама страва у різних людей може давати різний підйом глюкози залежно від чутливості до інсуліну та складу попередніх прийомів їжі.

Практичне правило просте: менше доданого цукру, більше білка і клітковини — і сніданок стає значно стабільнішим для рівня глюкози.



ПІЗНІЙ РЕЖИМ САМ ПО СОБІ НЕ ВБИВАЄ: ЧОМУ «СОВИ» ЧАСТІШЕ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ

Люди з вечірнім хронотипом часто почуваються активнішими ввечері та важче прокидаються рано. Дослідження близнюків показало, що у «сов» справді був дещо вищий ризик передчасної смерті, але головну роль відігравав не сам пізній режим, а пов'язані з ним звички. Це важлива різниця, бо хронотип значною мірою визначається біологією.

У дослідженні за здоров'ям приблизно 24-х тисяч людей спостерігали багато років. Учасників розподіляли за хронотипом і одночасно оцінювали сон, куріння, алкоголь та інші фактори.

У вечірнього хронотипу ризик ранньої смерті був приблизно на 9% вищим, ніж у ранкового. Але після врахування поведінкових факторів різниця значною мірою зменшувалася.

«Сови» частіше курили, вживали більше алкоголю та регулярно недосипали через необхідність прокидатися раніше, ніж підказував їхній внутрішній годинник.

Саме хронічний конфлікт між біологічним ритмом і робочим графіком може бути проблемою. Людина лягає пізно, але все одно встає о сьомій ранку й накопичує дефіцит сну.

Такий «соціальний джетлаг» може впливати на апетит, рівень енергії, настрої та регулярність фізичної активності.

Практичне рішення не обов'язково полягає в тому, щоб силою перетворитися на «жайворонка». Важливіше забезпечити достатню тривалість сну і не використовувати алкоголь або нікотин як спосіб розслабитися ввечері.

За можливості корисно підтримувати більш стабільний час засинання й пробудження навіть у вихідні, щоб не створювати додаткового зміщення внутрішнього годинника.

Хронотип частково визначається генетично, тому його не варто сприймати як моральну характеристику або ознаку «лінощів».

Ризик більше залежить від того, які звички супроводжують конкретний режим. Якщо «сова» спить достатньо, не курить і має нормальний спосіб життя, сам пізній графік не означає автоматично гірше здоров'я.

ГАРБУЗОВЕ ЧИ СОНЯШНИКОВЕ НАСІННЯ: ЯКЕ КРАЩЕ ПІДХОДИТЬ ДЛЯ СХУДНЕННЯ

Насіння часто сприймають як корисний перекус, але під час схуднення його легко недооцінити через високу калорійність. І гарбузове, і соняшникове насіння містять білок, клітковину та корисні жири, однак їхній поживний склад трохи відрізняється. Дієтологи пояснили, яке з них може бути зручнішим для контролю ваги і чому головним залишається розмір порції.

Гарбузове насіння має невелику перевагу за калорійністю. У такій самій порції воно містить трохи менше енергії, ніж соняшникове. Різниця не настільки велика, щоб повністю змінювати раціон, але для людини, яка уважно рахує калорії, вона може мати значення.

Ще одна відмінність — білок. У приблизно 30 грамах гарбузового насіння міститься на 3,3 грама білка більше, ніж у такій самій кількості соняшникового. Білок допомагає підтримувати м'язову масу та довше зберігати ситість після прийому їжі.

Підтримання м'язів має значення і для контролю ваги. Люди з більшою м'язовою масою витрачають більше енергії навіть у стані спокою, тому достатня кількість білка разом із фізичною активністю може бути важливою частиною програми схуднення.

Гарбузове насіння також містить трохи менше вуглеводів і жиру. Через це воно може бути зручнішим для тих, хто дотримується низьковуглеводної або низькожирової моделі харчування, хоча різниця між двома видами насіння залишається помірною.

Соняшникове насіння має іншу перевагу — у ньому трохи більше клітковини. Харчові волокна сповільнюють травлення, допомагають довше залишатися ситим і можуть підтримувати більш стабільний рівень глюкози та холестерину.

Саме тому однозначного переможця немає. Якщо головним критерієм є більше білка і трохи менша калорійність, гарбузове насіння виглядає практичніше. Якщо важлива клітковина, соняшникове теж має сильні сторони.

Проблема починається тоді, коли насіння їдять не порцією, а з великої пачки. Через високу енергетичну щільність кілька додаткових жмень можуть непомітно додати до денного раціону сотні калорій.

Дієтичні рекомендації, на які посиляється матеріал, передбачають близько 70 грамів горіхів і насіння на тиждень для раціону на 2000 калорій. Це орієнтир, який допомагає оцінити, наскільки невеликою має бути щоденна порція.

Насіння можна додавати по столовій ложці до йогурту, вівсянки або смузі, використовувати у салатах, овочевих стравах чи як невелику посипку до омлету. Дієтологи радять чергувати різні види, оскільки вони відрізняються за вмістом поживних речовин.

ЩО НАЙБІЛЬШЕ ПРИСКОРЮЄ СТАРІННЯ ШКІРИ: ДОСЛІДНИКИ ЗВЕРНУЛИ УВАГУ НА ЗВИЧНИЙ ПРОДУКТ

На швидкість старіння шкіри впливають сонце, куріння, генетика, гормональні зміни та харчування. Окремі дослідження звертають увагу й на продукти, регулярне надмірне вживання яких може підтримувати процеси, що пошкоджують колаген. Найчастіше в центрі уваги опиняється надлишок доданого цукру та ультраобробленої їжі.

Один із таких механізмів — глікація. Коли в крові багато глюкози, її молекули можуть зв'язуватися з білками й утворювати кінцеві продукти глікації.

Колаген і еластин теж є білками, тому при накопиченні таких сполук їхня структура може ставати жорсткішою. Це теоретично впливає на еластичність і здатність шкіри відновлюватися.

Особливу увагу дослідники приділяють раціону з великою кількістю солодких напоїв, кондитерських виробів та ультраобробленої їжі. Йдеться не про один десерт, а про постійну звичку.

При цьому природні цукри з цілих фруктів не рівнозначні солодким напоям. Фрукти дають клітковину, воду, вітаміни й поліфеноли, які змінюють загальний метаболічний ефект.

Найсильнішим доведеним фактором фотостаріння залишається ультрафіолет. Навіть ідеальний раціон не компенсує регулярне перебування на сонці без захисту.

Куріння також прискорює руйнування колагену й погіршує кровопостачання шкіри. Саме тому зміна способу життя часто впливає на неї сильніше, ніж будь-який окремих продукт.

Хронічний недосип може додатково погіршувати відновлення тканин і впливати на зовнішній вигляд шкіри. Саме тому косметичний ефект неможливо відокремити від загального стану організму.

Для практичного раціону достатньо зменшити частку солодких напоїв, кондитерських виробів і ультраоброблених продуктів, не перетворюючи харчування на список заборон.

Найбільш реалістична стратегія для шкіри — сонцезахист, відмова від куріння, нормальний сон і раціон із достатньою кількістю овочів, фруктів, білка та ненасичених жирів.

ГОРОСКОП НА ТИЖДЕНЬ

Цей період проходить під девізом «поспішати повільно». З одного боку, відчувається тиск і обмеження, з іншого — з'являється можливість перетворити цей тиск на осмислений, стійкий результат, якщо підійти до справи через аналіз. Завдання тижня — не ламати те, що вимагає терпіння, силою, а вибудовувати це методично, крок за кроком.

ОВЕН



Вам доведеться трохи сповільнити темп і переглянути спосіб досягнення мети. Обставини можуть затримувати реалізацію планів, особливо якщо ви намагаєтесь отримати результат негайно. Не вступаєте в боротьбу з тим, що поки що не піддається змінам.

ЛЕВ



Ваші плани потребують більш реалістичної оцінки. Бажання досягти багато чого одразу може зіткнутися з браком часу, грошей або підтримки. Не відмовляйтеся від великої мети, просто визначте послідовність дій. Цей тиждень добре підходить для підготовки серйозного проєкту.

СТРІЛЕЦЬ



Цей тиждень змусить вас зіставити амбіції з реальними можливостями. Великі плани мають перспективу, якщо підкріпити їх розрахунками, термінами та конкретними діями. Особливо уважно поставтеся до професійних обіцянок і фінансових умов.

ТЕЛЕЦЬ



Робочі та фінансові питання вимагатимуть ретельного розрахунку. Не виключені додаткові витрати або необхідність повернутися до раніше ухвалених рішень. Перед закупом, вкладенням коштів або підписанням документів уважно вивчіть умови.

ДІВА



Ви опинитеся в сильній позиції там, де потрібні порядок, розважливість та увага до деталей. Ви зможете успішно впоратися з робочими завданнями, документами, фінансами та організаційними питаннями. А також зробити рішучий крок вперед по кар'єрних сходах.

КОЗОРІГ



Ваші кар'єрні плани мають шанс перейти з площини намірів у практичну площину. Варто приділити увагу питанням посади, професійного статусу, довгострокових цілей та розподілу відповідальності. Водночас не беріть на себе більше, ніж зможете виконати.

БЛИЗНЮКИ



Цей тиждень змусить вас уважніше ставитися до інформації, але й допоможе знайти те, що вам справді потрібно. Не все, що вам розповідають, варто сприймати як остаточну істину. У робочих домовленостях можуть виявитися деталі, що потребують уточнення.

ТЕРЕЗИ



Деякі питання потребуватимуть повторного обговорення. Не виключено, що попередні домовленості доведеться уточнювати або змінювати. Особливо уважно ставтеся до фінансових умов. Зважений вибір зараз принесе більше користі, ніж швидка відповідь.

ВОДОЛІЙ



Важливу роль відіграватимуть знання, документи та професійні контакти. Може з'явитися інформація, яка змусить скоригувати попередній план. Не сприймайте зміну маршруту як невдачу. Іноді саме додаткова перевірка допомагає знайти вигідніший варіант.

РАК



Сімейні обставини можуть вимагати більше часу та уваги. Можливі суперечки через побутові питання, розподіл обов'язків або особистий простір. Не намагайтеся вирішити все за допомогою тиску. Спокійна розмова дасть набагато кращий результат.

СКОРПІОН



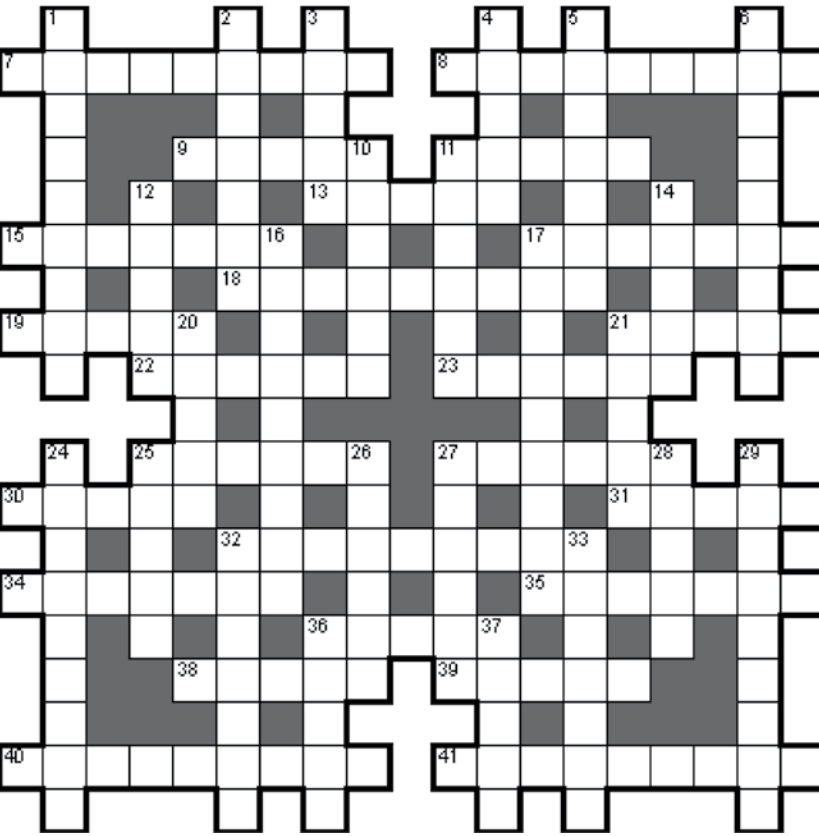
Вам доведеться розібратися із завданням, яке раніше вдавалося оминати. Воно може стосуватися роботи, грошей або професійних зобов'язань. Не намагайтеся розв'язати його одним ривком — передайте частину своїх завдань, повноважень і відповідальності іншим співробітникам.

РИБИ



Фінансові зобов'язання та спільні ресурси вимагають особливої уваги. Перевірте розрахунки, платежі, кредити, домовленості та умови, пов'язані з чужими грошима. Не варто погоджуватися на незрозумілі фінансові схеми лише через бажання швидко розв'язати проблему.

КРОССВОРД



По горизонталі:
7. Быстрое и неполное сгорание топлива в двигателе внутреннего сгорания. 8. Бегун на 42 км 195 м. 9. В старину: высшее учреждение, управляющее православной церковью. 11. В музыке: обобщённое понятие мелодичности. 13. Корпус перевозочного средства, повозки, экипажа. 15. Кусок жареной говядины из хребтовой части туши или вырезки. 17. Птица отряда веслоногих. 18. Эстрадный артист, исполняющий сатирические песенки. 19. Тягучая жидкость во рту, смачивающая пищу. 21. Небольшой магазин. 22. Система осушительных канав или труб. 23. Механизм, служащий для изменения направления движения машины. 25. Ничтожное, мелкое обстоятельство. 27. Пресноводная рыба семейства карповых. 30. Искусственный драгоценный камень. 31. Буква греческого алфавита. 32. Вещество, хорошо проводящее электрический ток. 34. Возвышение для оратора, лектора. 35. Устройство для преобразования цифровой и аналоговой информации в видеоизображение. 36. Тип кузова автомобиля. 38. Направленность к специализации. 39. Искусственное русло. 40. Графическое изображение соотношения каких-либо величин. 41. Ботанический сад, в котором выращиваются различные деревья и кустарники.

По вертикали:
1. Комедия Д. Фонвизина. 2. Травянистое однолетнее растение. 3. Защитное устройство, закрывающее лицо, глаза. 4. Мелодия. 5. Наследственный дворянский титул в Англии. 6. Союз отдельных обществ, организаций. 10. Замена иностранной речи актёров фильма, телесериала на другой язык. 11. Специалист по электрическому оборудованию, проводке. 12. Площадка для спортивной ружейной стрельбы. 14. Мельчайшая неклеточная частица. 16. Вспомогательные материалы, применяемые в некоторых видах производства. 17. Вымышленное имя. 20. Бахчевое растение семейства тыквенных. 21. Возглас, выражающий одобрение, восхищение. 24. Наука о подготовке ведении войн. 25. Форма изменения слова при склонении. 26. Глиняный высокий сосуд, суживающийся кверху. 27. Верхняя одежда. 28. Архитектурный стиль. 29. Наука о возделывании сельскохозяйственных растений. 32. Вспомогательный материал для швейных изделий, обуви. 33. Отличительный знак на форменном головном уборе. 36. Место, заливаемое во время половодья. 37. Мужское имя.

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

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА:
ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
3. ВАНДА, 8. МАННІН, 9. ЮНІОП, 10. ШКАП, 11. ВЫКУП, 13. ГРИЛЬ, 14. СПЕЛСТВІЕ, 19. ВЛАСТЬ, 20. КРА-СКА, 21. УПАДОК, 22. ИМБИРЬ, 26. АМФИТЕАТР, 29. ЧЕРТА, 30. РЕЙКА, 31. СМЫСЛ, 32. ЛИЦЕЙ, 33. КУБОК, 34. АНГЕЛ.
ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. КАМЫШ, 2. МИНИС, 4. АРКАДА, 5. ПОЛОТО, 6. АНТРЕ, 7. ГОРПО, 12. ПЛАТФОРМА, 13. ГИГРОМЕТР, 15. АВЛІВ, 16. БАРАН, 17. ЭСКИЗ, 18. ЛАДЬЯ, 23. МИЧМАН, 24. ПЕНСНЕ, 25. ПЕННЕ, 26. АТЛЕТ, 27. РЕВУС, 28. УКРОП.
ОТВЕТЫ НА СЕГОДНЯШНИЙ КРОССВОРД СМОТРИТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

Предварительное планирование-это планирование похорон заранее. Такое планирование многим кажется слишком рассудочным, практичным; им не хочется думать о печальном уходе близких заранее. И лишь когда приходит неизбежное, и они сталкиваются с необходимостью разного рода переговоров в тот момент, когда им этого меньше всего хотелось бы, они сознают ценность предварительного планирования.



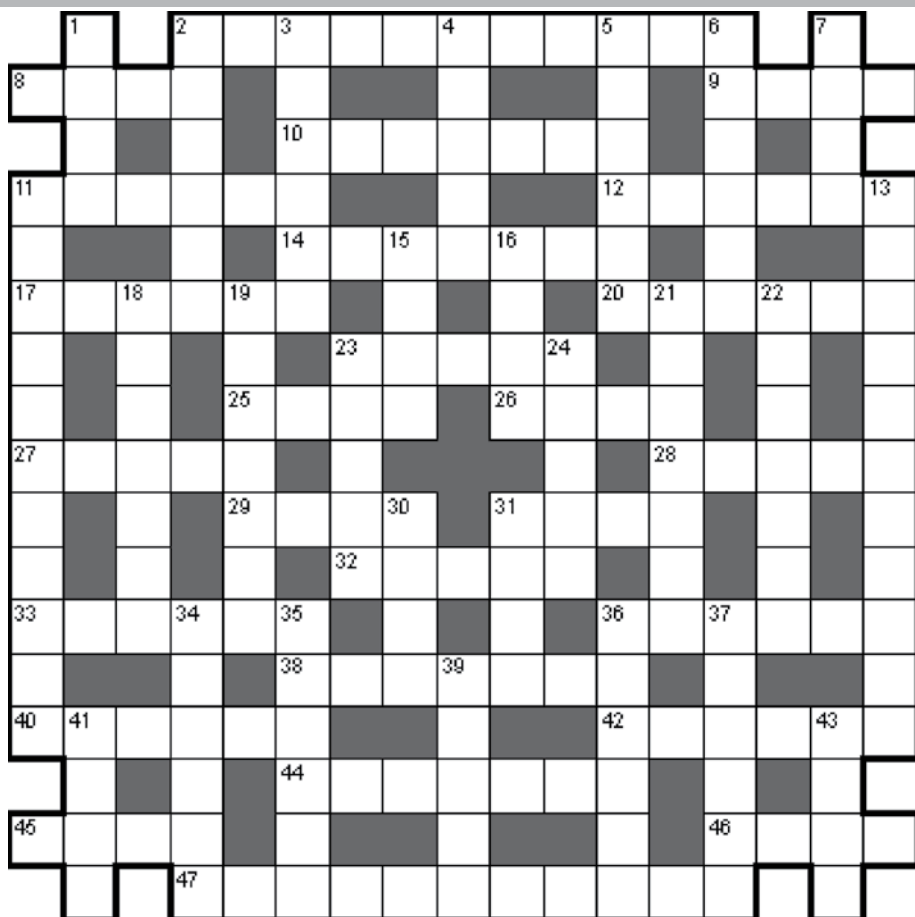
215-927-5800

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

Goldsteins, Rosenberg's
Raphael - Sacks, Inc
Family owned and operated

800-622-6410

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



2. Экономический показатель работы транспорта по перевозке грузов. 8. Основание сооружения, колонны. 9. Уменьшение чего-нибудь при плавке, горении, технической обработке. 10. Лекарственное растение. 11. Глубокая речная долина. 12. Спиральная трубка во внутреннем ухе, в которой находится орган, воспринимающий звуки. 14. Существо с туловищем коня, головой и грудью человека. 17. Шанцевый инструмент. 20. Стремление основать свои действия на чем-нибудь. 23. Роман Ф. М. Достоевского. 25. Сплетённые в виде жгута несколько длинных прядей волос. 26. Мера длины. 27. Продольный размер. 28. 1/7 часть недели. 29. Род вечнозелёных кустарников и деревьев. 31. Высокая сужающаяся кверху форменная фуражка. 32. Одна из древнейших улиц Москвы. 33. Серия рисунков на определённую тему с единым сюжетом. 36. Половодье. 38. Виртуозная музыкальная пьеса для клавишного инструмента. 40. Углубление, полое пространство под землёй или в горном массиве. 42. Прядильное волокно из конопли. 44. Источник получения энергии. 45. Тюремное заключение определённой продолжительности по приговору суда. 46. Лесной пушной зверь. 47. Экономический показатель, характеризующий связь между приростом национального дохода и объёмом капиталовложений.

1. Величина, характеризующая состояние процесса в каждый момент времени. 2. Мелкий, гладкий камень округлой формы. 3. Головной убор. 4. Музыкальное произведение для восьми инструментов. 5. Точка зрения, угол зрения. 6. В Древнем Риме: длинная одежда, носимая под тогой. 7. Башня с сигнальными огнями. 11. Беспреданная смена явлений, лиц, событий. 13. Переключивание музыкального произведения, написанного для одного инструмента или их состава, к другому инструменту или составу. 15. Кондитерское изделие. 16. Частица химического элемента, состоящая из ядра и электронов. 18. Многочлен, алгебраическая сумма конечного числа одночленов. 19. Тип тороидальной магнитной ловушки. 21. Зыбкое, болотистое место. 22. Звук, сопровождающий вылет снаряда из канала ствола огнестрельного оружия. 23. Признак, зачаток, проявление какого-нибудь чувства, способности. 24. Мешочек для табака. 30. Ловкий, искусный приём. 31. Наказание, возмездие. 34. Служебная собака. 35. Сложившееся состояние, положение. 36. Донесение младшего по званию старшему военному начальнику. 37. Многолезвенный режущий инструмент. 39. Ожерелье из драгоценных камней. 41. Денежная единица Европейского союза. 43. Жилище. прият.

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ:

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

ОТВЕТЫ НА СЕГОДНЯШНИЙ КРОССВОРД СМОТРИТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРАД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА:

2. БЕДРО, 5. НАЛОГ, 9. ПИЛА, 10. ИЗЮМ, 11. ЧАС, 12. ВЫКРОЙКА, 13. МЕТРОНОМ, 15. ТОННА,
32. ЖЕЛТО, 33. СМЕТА, 36. ЛАНШАФТ, 38. ОБЕЧАЙКА, 40. РЭП, 41. ВАЛИ, 42. НЕРВ, 43. КОТЕЛ,
16. ЗАБЕЛ, 17. УКСУС, 20. АКУЩИОН, 22. ШАМПНЬ, 24. КОМНАТА, 26. ПОДКОВА, 31. ЗАБЕЛ,
44. НОМАД.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. ВИЛЫ, 2. БЯТРЯНЕЦ, 3. ДРЕЙФ, 4. ОБЧАРКА, 5. НАСМОРОК, 6. ЛАПТА, 7. ГИРОСКОП, 8.
БИОРО, 12. ВЕТКА, 14. МАСТЬ, 18. ПОЧТА, 19. КАТОК, 21. КУМ, 23. УХО, 24. КОЗЁЛ, 25. НАЕЗД-
НИК, 27. КОМПАУНД, 28. АБАКА, 29. ТЕАТРАЛ, 30. АПРОПИИ, 34. ПАКЕТ, 35. ТЕРЕМ, 37. АГАТ,
39. КОПЛ



YG Construct group

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
УКЛАДКА**

- ▼ ПЛИТКИ,
 - ▼ МОЗАИКИ,
 - ▼ ПРИРОДНОГО КАМНЯ
- любой сложности

**ОТДЕЛКА
КУХОНЬ • ВАНН • ПОЛОВ**

Опыт работы в США (фото в наличии)
Работаем аккуратно и качественно.

Обращаться по телефону: **445-229-11-29 Ярослав**
yarikgont@gmail.com



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

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

731 Red Lion Road,
Philadelphia, PA 19115



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



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

267-210-5321

**В АВТОДИЛЕРСКИЙ ЦЕНТР
303 CARS
ТРЕБУЮТСЯ!**

303 CARS LLC
LIFE IS TOO SHORT
FOR BASE MODELS



МЕХАНИКИ

УСЛОВИЯ:

Оплата: **\$150-250** в день,
в зависимости от опыта,
квалификации и производительности.

ТРЕБОВАНИЯ:

- Опыт ремонта и обслуживания автомобилей.
- Легальный статус для работы в США.
- Действующие водительские права.



**ПРОДАВЕЦ
АВТОМОБИЛЕЙ**

ТРЕБОВАНИЯ:

- Свободный английский язык — обязательно.
- Отличные коммуникативные навыки.
- Умение общаться с клиентами.
- Испанский язык — большой плюс.
- Опыт продаж приветствуется.



2810 Harding Hwy,
Newfield, NJ 08344

(303) 522-4710

www.303cars.com



★ ★ ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К КОМАНДЕ 303 CARS! ★ ★

SOUTHAMPTON SPA и HEALTH CENTER

Приглашаем вас посетить единственные в Филадельфии русско-турецкие

БАНИ



NEW!

Мы предоставляем транспорт!
Справки по тел. (215) 942-4646

SPECIAL

ДЛЯ НАШИХ ГОСТЕЙ

СТОИМОСТЬ

ВХОДНОГО БИЛЕТА

по понедельникам	• \$60
и вторникам	• \$65
в остальные дни	• \$65
по четвергам	
вход для женщин	• \$55

141 Second Street Pike
Southampton, PA 18966
(215) 942-4646
www.southamptonspa.com

МЫ ОТКРЫТЫ ЕЖЕДНЕВНО

VitaCare
HOME HEALTH AGENCY

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



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

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

ВАКАНСИЯ ВОДИТЕЛЯ НА РАБОТУ BOX TRUCK

Требования:

- ♦ легальный статус
- ♦ базовый английский
- ♦ чистый record прав
- ♦ стаж водительских прав США не менее года

PHILADELPHIA



CONTACT US
+1 445 888 0167

**SPRING
DISCOUNT!!!**

Большая скидка на
группы.
Звоните за деталями
и информацией!