



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



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

267-210-5321



**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

**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

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



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

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 MEDICARE, 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

ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗАЯВИВ ПРО ГОТОВНІСТЬ ДО ЗУСТРІЧІ НА РІВНІ ЛІДЕРІВ УКРАЇНИ, США ТА РОСІЇ

Президент України Володимир Зеленський заявив про готовність до зустрічі на рівні лідерів України, США та Росії.

«Якщо Путіна не влаштовує двостороння зустріч, або якщо всі хочуть, щоб це була тристороння зустріч, я не проти. Я готовий до будь-якого формату», – сказав він журналістам.

Зеленський закликав до тристороннього саміту з Дональдом Трампом і Володимиром Путіним.

«Ми готові зустрічатись на рівні лідерів. І американська сторона це знає, і руська сторона це знає. Ми готові до формату Трамп-Путін-я, і ми готові до формату Трамп-Путін, Трамп-Зеленський і потім втрьох», – додав Зеленський.

Президент України заявив, що Росія запропонувала Білорусь як місце для мирних переговорів. Однак, за його словами, Україна не може погодитися на це через участь Білорусі в російському вторгненні у 2022 році. Зеленський запропонував більш нейтральні місця для переговорів, зокрема Туреччину, Швейцарію та Ватикан.

11-го травня Путін запропонував провести у Стамбулі 15-го травня прямі переговори «без будь-яких попередніх умов» у відповідь на пропозицію США, України та її європейських союзників про безумовне 30-денне припинення вогню, яке російський лідер не приймає.

Зеленський заявив, що готовий говорити з ним особисто. Президент США Дональд Трамп також заявляв, що може прибути на переговори України і РФ, залежно від прогресу на них.

У Кремлі участь Путіна спочатку не підтверджували, а ввечері 14-го травня оголосили склад делегації, де його немає.

Зрештою переговори пройшли на рівні делегацій. Значного прогресу сторони досягти не змогли, однак тоді був узгоджений обмін полоненими у форматі тисяча на тисячу. Останній етап обміну завершився 25-го травня.

УКРАЇНА ТА НІМЕЧЧИНА ПІДПИСАЛИ УГОДУ ПРО ФІНАНСУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ДАЛЕКОБІЙНОЇ ЗБРОЇ

Міністр оборони України Рустем Умеров та міністр оборони ФРН Борис Пісторіус підписали у середу в Берліні угоду про фінансування виробництва в Україні далекобійного озброєння українського виробництва.

Про це повідомляється на сайті німецького оборонного відомства.

"Міністр оборони Німеччини Борис Пісторіус і його український колега Рустем Умеров підписали в Берліні угоду про фінансування виробництва в Україні далекобійного озброєння українського виробництва. Крім того, було укладено контракт між Україною та німецькою оборонною промисловістю", - йдеться у пресрелізі.

Зазначається, що угода є "логічним продовженням обіцянки Німеччини інвестувати безпосередньо в українську оборонну промисловість".

"Наявні в Україні ще не задіяні виробничі потужності, а також технічні знання для виготовлення сучасних систем. Ще у 2025 році планується виробити значну кількість таких систем. Вони оперативного надаватимуться Збройним силам України – перші зразки можуть бути передані вже за кілька тижнів. Оскільки ці системи вже впроваджені в українській армії, додаткова підготовка не потрібна", - зазначається у повідомленні.

ФРН також продовжить постачання боєприпасів українському війську. Крім вже раніше анонсованих на 2025 рік партій артилерійських снарядів, "буде надано додаткові пакети боєприпасів для різних систем, зокрема для ключових систем протиповітряної оборони". Також Німеччина передасть Україні сухопутні озброєння й стрілецьку зброю.

Зазначається, що міністр оборони України та німецький оборонний концерн Diehl у присутності Пісторіуса підписали контракт на постачання систем ППО та відповідних боєприпасів.

Крім того, Німеччина фінансуватиме ремонтні потужності в Україні, для цього оборонні компанії обох країн створюють спільне підприємство.

Також завершено погодження фінансування значної частини супутникового зв'язку в Україні – "безперервне функціонування системи тепер забезпечене на тривалу перспективу". Ще Німеччина фінансуватиме українську систему військового зв'язку та виробництво в Україні медичного обладнання.

"Уся сукупність цих заходів підтримки українських Збройних сил оцінюється в суму близько п'яти мільярдів євро. Ці кошти надаються з уже затверджених Бундестагом бюджетних ресурсів. Частково це прямі інвестиції в українську оборонну промисловість та співпраця між оборонними підприємствами, що є заявленою метою уряду ФРН для довгострокового й сталого зміцнення обороноздатності України", - повідомили в Міністерстві оборони Німеччини.

Раніше федеральний канцлер ФРН Фрідріх Мерц заявив, що Німеччина профінансує виробництво українських далекобійних систем озброєння і не буде жодних обмежень щодо дальності їх застосування.

ДО УКРАЇНИ ПРИБУВ ПРЕМ'ЄР ФІНЛЯНДІЇ

Прем'єр-міністр Фінляндії Петтері Орпо відвідав з візитом Україну.

Про це повідомив у Фейсбуці Голова Верховної Ради Руслан Стефанчук, який зустрівся з фінським прем'єром.

«Провів зустріч із прем'єр-міністром Фінляндії Петтері Орпо. Подякував за незмінну підтримку України — політичну, військову, гуманітарну», - поінформував він.

Спікер українського парламенту зауважив, що Фінляндія демонструє лідерство на рівні ЄС, НАТО та міжнародних організацій, а також підтримку, яку Україна відчуває в конкретних рішеннях і діях.

«Високо оцінив діяльність президента Александра Стубба, міністра закордонних справ Еліни Валтонен та всього уряду Фінляндії. Цінуємо, що Україна — серед головних пріоритетів зовнішньої політики країни», - зазначив Стефанчук.

Під час зустрічі політики обговорили міжпарламентську співпрацю.

«Фінський парламент неодноразово демонстрував солідарність з Україною — у виступах, резолюціях, слуханнях. Вдячний спікеру Юссі Халла-Ахо за лідерство і вже неодноразові візити до України», - підкреслив Голова ВР.

Також Стефанчук і Орпо порушили питання санкцій, вступу України до ЄС і НАТО, захисту критичної інфраструктури, протидії «тіньовому флоту» РФ у Балтійському морі.

«Маємо спільні цілі — перемога України, притягнення Росії до відповідальності, справедливий і тривалий мир», - додав Стефанчук.

25-го травня міністерка закордонних справ Фінляндії Еліна Валтонен та тлі масованої нічної атаки цивільного населення України закликала Росію зупинити війну та підтримати ініціативу щодо припинення вогню.

УМЕРОВ ДЗВОНИВ МЕДИНСЬКОМУ, АЛЕ «МЕМОРАНДУМУ» ВІД РФ ДОСІ НЕМАЄ

Україна та союзники постійно обговорюють різні варіанти закінчення війни і роблять усе для того, щоб змусити Росію її закінчити, тому переговорний майданчик не є догмою, важливий результат – закінчення війни.

Про це заявив Президент України Володимир Зеленський під час пресконференції з Федеральним канцлером ФРН Фрідріхом Мерцом у Берліні.

«Ми хочемо зробити все, щоб весь світ змусив Росію закінчити війну... Ми щоденно багато говоримо про це і готові. Тобто догмою не є майданчик, догмою є результат - закінчення війни. Ось що ми хочемо. Тому ми відкриті щодо будь-якого формату для того, щоб Росія вкотре не сказала: "А ось ми не дуже хочемо". Зараз бачите які закиди: "ми не дуже хочемо, щоб це був нав'язаний західними країнами Ватикан або Женева, а може, знову Стамбул, а може, не Стамбул", - сказав Зеленський.

За його словами, російська сторона постійно шукає причини, щоб відтермінувати формат, в якому можна закінчити війну.

«Вони постійно будуть шукати причини, щоб не закінчувати війну. Хоча, якщо чесно, виглядає не дуже серйозно. Вони не хочуть в нейтральну Женеву, хочуть в «натівську» країну - в Туреччину. Тобто питання не в тому, що це за країна і в якому вона альянсі, питання виключно в Путіні, виключно в їх відтермінуванні», - заявив Президент.

Глава держави відзначив, що Україна чекала на припинення вогню та порядок денний для зустрічі лідерів України та Росії ще до обміну полоненими, однак документа від російської сторони немає і до сьогодні.

«Ми дійсно чекали на те, що вони скажуть адженду з їхнього боку, що їм потрібно. Так, припинення вогню, а потім - адженда для зустрічі лідерів. Ми чекали це до обміну, потім вони сказали «адженда» або «меморандум» - я не знаю, що вони там придумують, - буде одразу після обміну. Після обміну ми не дочекались. Наша сторона з «руськими» зв'язувалась, міністр оборони Рустем Умеров дзвонив російському пану Мединському. Так, вони сказали "буде, буде", але ми так і не дочекались. Ніхто не дочекався. Ми запитали Сполучені Штати Америки - вони також чекають. Всі чекають», - підкреслив Зеленський.

Він додав, що треба не чекати, а робити більш серйозні кроки.

В інтерв'ю Fox News спецпосланець президента США в Україні Кіт Келлог заявив, що переговори між Україною та Росією можуть відбутися в Женеві.

НОВИНИ ЗІ СВІТУ

ЄВРОПЕЙСЬКІ ЖУРНАЛІСТИ РОЗКРИЛИ ПЛАНИ СЕКРЕТНИХ ЯДЕРНИХ ОБ'ЄКТІВ У РОСІЇ

Два європейські видання отримали сотні детальних планів ядерних баз Путіна. У руках європейських журналістів опинилися детальні плани секретних ядерних об'єктів у Росії. Повідомляється, що вони практично перебували в публічному доступі, адже прикладалися до тендерної документації.

Данське видання Danwatch пише, що безпосередньо для зберігання ядерного арсеналу донині використовуються 11 об'єктів. Частина з них було спеціально розширено та модернізовано. Однак внутрішні плани до поточного моменту перебували в суворій таємниці. Журналісти заявляють, що в їхньому розпорядженні з'явилися сотні схем, зокрема, бази ракетних військ стратегічного призначення, яка розташовується в Оренбурзькій області, місто Ясний.

"Закопані ракетні шахти "лежать розкидані" по голому ландшафту. Готові запустити ядерні ракети в будь-який момент, які можуть вразити Центральну Європу менш ніж за 10 хвилин і спустошити цілі міста", - пише ЗМІ.

У документації міститься інформація про те, що "ядерні" бази захищені сучасними засобами ППО. Крім того, були встановлені розширені системи електронного спостереження та оборони, включно з дистанційно керованими кулеметами й автоматичними гранатометами.

Також російські військові встановили по зовнішньому периметру три рівні електричних загороджень, датчики радіоактивної та сейсмічної активності, а також вибухостійкі двері, залізобетонні стіни тощо. У співпраці з німецьким Der Spiegel, вони проаналізували понад два мільйони документів з російських військових тендерів, які Danwatch систематично вилучав з публічної бази даних протягом багатьох місяців.

У них описується, в яких підвальних приміщеннях знаходяться захисні костюми і де розташовані шафи зі зброєю. І детально написано, де розташовані диспетчерські та які будівлі з'єднані між собою підземними тунелями.

"Якщо ви можете зрозуміти, як проводиться електрика або звідки надходить вода, і побачити, як різні елементи пов'язані в системах, тоді ви можете визначити сильні та слабкі сторони і знайти слабе місце для атаки", - каже колишній полковник і командир 1-го батальйону військової розвідки британської армії Філіп Інгрем.

Росія встановлює на винищувачі ядерні ракети класу "повітря-повітря".

У доповіді Розвідувального управління Міністерства оборони США (DIA) коротко описується використання Росією ядерної риторики у зв'язку з війною в Україні, а також наголошується, що Москва "навіть чи застосує ядерну зброю в конфлікті, якщо тільки російське керівництво не вирішить, що існує екзистенціальна загроза безпеці режиму".

А ось британський військовий експерт Хеміш де Бреттон-Гордон вважає, що ядерний удар може стати єдиним виходом для Путіна в Україні.

**ЄВРОСОЮЗ ОФІЦІЙНО ЗНЯВ САНКЦІЇ З СИРІЇ**

Євросоюз офіційно зняв санкції з Сирії, відповідні правові акти ухвалила Рада ЄС. Зі списку виключили 24 пункти, зокрема сирійський Центробанк.

«Сьогодні ЄС підтверджує свою прихильність партнерству в перехідний період, який допоможе сирійському народу возз'єднатися і побудувати нову мирну Сирію», - заявила верховна представниця ЄС із закордонних справ і політики безпеки Кая Каллас.

Крім Центробанку, з санкційного списку виключили компанії, що працюють у сфері видобутку нафти й переробки бавовни, а також засоби інформації.

У середині травня 2025 року зняття санкцій із Сирії анонсував президент США Дональд Трамп. Він уточнив, що відповідне рішення ухвалив після обговорення ситуації зі спадкоємним принцом Саудівської Аравії Мухаммадом бін Салманом і президентом Туреччини Реджепом Ердоганом.

Режим Башара Асада був повалений у грудні 2024 року. Колишній сирійський президент утік до Росії. Тимчасовий президент Ахмед аш-Шараа був виключений США зі списку особливо небезпечних терористів. Він, як повідомляла The Times, запропонував американському лідеру Дональду Трампу угоду про природні ресурси за аналогією укладеною з Україною.

ЧАРЛЬЗ III У ВИСТУПІ В ПАРЛАМЕНТІ КАНАДИ ЗАЯВИВ ПРО БЕЗПРЕЦЕДЕНТНІ ВИКЛИКИ ДЛЯ КРАЇНИ

Король Великої Британії Чарльз III відкрив сесію канадського парламенту промовою, в якій сказав, що Канада стикається з безпрецедентними викликами у світі, який опинився в найнебезпечнішій ситуації з часів Другої світової війни.

«Багато канадців відчувають тривогу перед світом, що стрімко змінюється. Демократія, верховенство закону і свобода – цінності, які необхідно захищати», - заявив король.

У своїй промові Чарльз III наголосив, що уряд Канади має намір зміцнювати обороноздатність, інвестувати у збройні сили і брати участь у програмі ReArm Europe для забезпечення трансатлантичної безпеки.

Промова короля, яка пролунала французькою й англійською мовами, стала знаковим жестом підтримки Канади у відповідь на погрози з боку президента США Дональда Трампа, який не раз говорив про бажання перетворити Канаду на американський штат.

Прем'єр-міністр Канади Марк Карні, який нещодавно обійняв посаду голови уряду, запросив монарха виступити з тронною промовою, щоб наголосити на суверенітеті своєї країни. Це – лише третій випадок в історії, коли британський монарх відкриває сесію канадського парламенту (до нього це робила лише королева Єлизавета II у 1957 і 1977 роках).

Канада є членом Британської Співдружності колишніх колоній.

ЧЕХІЯ ЗВИНУВАТИЛА КИТАЙ У «ЗЛОВМИСНІЙ КІБЕРКАМΠΑНІЇ», СПРЯМОВАНІЙ НА МЕРЕЖУ МЗС

Чехія визнала Китай відповідальним за «зловмисну кіберкампанію», спрямовану на незасекречену мережу Міністерства закордонних справ Чехії, заявив чеський уряд.

«Зловмисна діяльність, яка тривала з 2022 року і вплинула на установу, визначену як об'єкт критичної інфраструктури Чехії, була здійснена суб'єктом кібершпигунства АРТ31, який публічно асоціюється з Міністерством державної безпеки», - йдеться у заяві.

Чехія рішуче засуджує цю зловмисну кіберкампанію і зазначає, що така поведінка «підриває довіру до КНР і суперечить її публічним деклараціям».

Прага закликала Пекін утримуватися від подібних атак і вжити всіх необхідних заходів для вирішення цієї ситуації.

Міністр закордонних справ Чехії Ліпавський у соцмережі X написав, що викликав китайського посла, щоб дати зрозуміти, що «такі ворожі дії мають серйозні наслідки для наших двосторонніх відносин».

Пекін наразі на звинувачення не реагував.



ПОЛІТИКА

«ВДЯГНУ КОСТЮМ, КОЛИ ЗАКІНЧИТЬСЯ ВІЙНА». СТИЛЬ ТА ОБРАЗ ПРЕЗИДЕНТА ЗЕЛЕНСЬКОГО – ДО ТА ПІД ЧАС МАСШТАБНОЇ ВІЙНИ З РФ.



На тижні, що минає, виповнилося шість років відтоді, як Володимир Зеленський, шостий президент України, після процедури інавгурації офіційно став главою держави. Нові вибори мали відбутися ще 2024 року, проте четвертий рік триває повномасштабна війна, в Україні діє воєнний стан, а закони країни прямо забороняють у цей час проводити вибори, нагадує телеканал «Настоящее время», створений Радіо Свобода з участю Голосу Америки.

Розповідаємо, як за ці роки змінювався публічний образ Зеленського, хто працює над президентським стилем та що про нього говорять критики.

«Ми дуже пишаємося, що наш бренд носить президент України», – каже телеканалу «Настоящее время» дизайнерка Ельвіра Гасанова. У світшоті її дизайну президент України Володимир Зеленський був на зустрічі з президентом США Дональдом Трампом в Овальному кабінеті наприкінці лютого. Саме на тій зустрічі у Зеленського запитали, чому він не носить костюм.

«Я не уявляю, яким чином президент країни, в якій йде жорстока війна, міг би ходити в костюмі? – коментує образ Зеленського під час війни Ельвіра. – У більшості випадків немає такого, що президент цілий день думає, що він одягне. У більшості випадків його команда каже, що йому байдуже – головне, щоб у його гардеробі висіло кілька поло. Він не приділяє цьому стільки уваги».

Стиль мілітарі Володимир Зеленський мав не завжди. У 2019 році, під час першого виступу на посаді президента України, він якраз у костюмі. Наступні кілька років костюм не знімав. Стилисти одразу помітили: немає краватки, сорочка трохи розстебнута – але багато світових лідерів дозволяють собі ці вольності.

Все змінилося після повномасштабного вторгнення Росії. Вже тоді лунали розмови, що Зеленський пообіцяв не змінювати військовий стиль, доки в країні триває війна.

Український політик та дипломат Богдан Яременко зазначає: дипломатичний протокол припускає певну свободу у виборі одягу. Це підтверджують приклади країн Близького та Середнього Сходу. При цьому, на відміну від представників МЗС, глави держав можуть допускати більше вольностей, каже Яременко:

«Мова про дипломатів. Про тих, хто професійно працює у цих сферах. Там, де необхідно знаходити спільну мову, не підкреслюючи свою індивідуальність, що й заважає знаходити спільну мову. Для політиків таких обмежень не існує».

Стиль Володимира Зеленського обговорювали напередодні його зустрічі з Дональдом Трампом 28-го лютого 2025 року. Спостерігачі наголошували, що американський президент не любить порушень протоколу.

«Цьому він приділяє увагу, і якщо ви пам'ятаєте, деякі представники з оточення Трампа чи консервативних ЗМІ такі шпильки на адресу президента Зеленського пускали, – нагадує дипломат Олег Шамшур. – Мені здається, одягатися адекватно, уникати цих футболок – це прояви поваги та розуміння до співрозмовника».

На зустріч із американським президентом Зеленський тоді приїхав у звичному для себе світшоті. Трамп не залишив це без коментарів, зауваживши: «Він одягнувся». Потім прозвучало це запитання про костюм. Його поставив журналіст Браян Гленн, якого видання Politico називає одним із улюблених репортерів Трампа. Зеленський намагався відбутися жартами: «Я одягну костюм після того, як закінчиться ця війна. Можливо ... можливо, щось на зразок вашого, так».

Потім почалася суперечка між Зеленським, Трампом і віцепрезидентом США Джей Ді Венсом. Український президент залишив Овальний кабінет.



Наступна зустріч Зеленського та Трампа відбулася через два місяці – у Ватикані, на похороні папи римського Франциска наприкінці квітня.

Тоді ЗМІ звернули увагу на новий образ українського президента – чорний костюм із нагрудними кишенями. У ньому ж Зеленський приїхав із візитом до Праги, а потім прийняв у себе в Києві лідерів «коаліції охочих».

«Це не новий стиль. Це просто не хакі колір, тому для людей це виглядає так. І ще тому, що цей костюм більш наближений до звичайного одягу. Тому всім здається, що він просто переодягнувся в кежуал, – коментує дизайнерка Ельвіра Гасанова. – Але насправді це мілітарі костюм, мілітарі стиль, все кишені, все – це повністю мілітарі костюм. Трохи більш офіційно, ніж звичайний світшот».

«Президент України знайшов спосіб залишитися собою, але залишитися зі своїм політичним меседжем, – зазначає дипломат Богдан Яременко. – Знайшли форму одягу, яка не була суворим протокольним костюмом і водночас виглядала акуратно та строго, і задовольнила вимогу всіх».

«Це теж неофіційний стиль. Це передає те, що країна в стані війни. Але це, я вважаю, прогрес. І ось це допустимо», – вважає дипломат Олег Шамшур.

Володимир Зеленський, з'являючись на публіці в Україні, як і раніше, одягнений у звичні мілітарі футболки та світшоти. Його сьомий рік на посаді президента України розпочався на тлі поновлення переговорів із представниками Росії. Це і прямі контакти на рівні делегацій, і візити спецпосланця США до Москви, і телефонні розмови Дональда Трампа із російським керманичем Володимиром Путіним. Нічого з цього поки що не змінило образ Володимира Зеленського. Діловий костюм чекає свого часу в офісі на Банковій вулиці.



ЕКОНОМІКА І ФІНАНСИ

ОФІЦІЙНО: УКРАЇНА ТА США ЗАПУСТИЛИ
ФОНД ВІДНОВЛЕННЯ

Україна та США завершили всі процедури для початку роботи спільного Фонду відновлення. Його офіційно запустили. Про це повідомила перший віцепрем'єр-міністр – міністр економіки України Юлія Свириденко.

Політикиня розповіла, що останнім кроком стала дипломатична нота від США, яку посадовиця особисто отримала вранці

23-го травня від тимчасової повіреної в справах США в Україні Джулі Девіс.

Нагадаємо, Верховна Рада ратифікувала угоду про копалини між Україною та США. За відповідне рішення проголосували 338 народних депутатів. Не голосували – дев'ятеро. Також Зеленський підписав закон про ратифікацію угоди про надра зі США.

Як відомо, Україна та США підписали угоду про корисні копалини та економічне партнерство. Угода передбачає, що США та Україна створять Інвестиційний фонд з відбудови України, який залучатиме глобальні інвестиції в українську державу. Згідно з основними положеннями угоди, повна власність і контроль залишаються за Україною.

Угода про спільний фонд є безстроковою, вона передбачає, що Україна інвестує частину доходів від нових рентних та ліцензійних платежів у свою ж економіку. Альтернативою є витрата цих бюджетних коштів на споживання. Згідно із нею, прибутки з інвестицій розподілятимуться між США й Україною після перших 10 років роботи фонду.

Фонд дозволяє робити довгострокові інвестиції, що особливо важливо в контексті критичних мінералів, де розробка одного родовища може займати роки. Водночас американські компанії не матимуть переваг у доступі до українських надр через угоду. Зокрема, коли буде відбуватися аукціон на спецдозвіл чи ліцензію на видобуток певного виду копалин – цей конкурс відкритий і фонд взагалі не присутній. Брати участь можуть компанії з різних країн.

Станом на початок травня 2025 року 47% українців мали скоріше позитивні очікування від підписання угоди про корисні копалини зі США. Про скоріше негативні наслідки говорять 22%, а ще 19% відповіли, що підписання цієї угоди ніяк не вплине на Україну. Решта 12% не змогли визначитися з відповіддю. Баланс позитивних-негативних очікувань становить +25% – переважають позитивні очікування).

До слова, речниця Державного департаменту США Теммі Брюс заявила, що угода між Україною та США щодо корисних копалин не має жодного стосунку до можливих переговорів про завершення війни. За її словами, економічне партнерство між двома державами – це окрема ініціатива, яка покликана забезпечити стабільні фінансові надходження в майбутньому, зокрема для відбудови України після завершення бойових дій.

Брюс наголосила, що домовленість про корисні копалини – це довгострокове партнерство, яке триватиме поколіннями, буде мати значення для всіх українців і сприятиме зміцненню національної безпеки України.

УКРАЇНА ВТРАТИТЬ “ТОРГОВИЙ БЕЗВІЗ” З ЄС:
КОЛИ ПОЧНУТЬ ДІЯТИ НОВІ ПРАВИЛА

Польща з 5-го червня 2025 року скасовує європейський механізм автономних торговельних заходів (АТЗ), який дозволяє безмитне ввезення товарів з України.

Про це в Сеймі повідомив прем'єр-міністр країни Дональд Туск.

За його словами, Польща хоче допомогти Україні в повномасштабній війні з Росією, однак це не може відбуватися за рахунок польських виробників, особливо фермерів.

Туск підкреслив, що з 5-го червня припиняється безмитне ввезення товарів з України, а Польща повертається до попереднього прикордонного режиму. Рішення ухвалили після протестів фермерів.

“5-го червня цього механізму не буде. Ми повертаємося до довоєнної ситуації у питаннях прикордонного режиму”, — підкреслив він.

Туск також заявив, що уряд дбатиме про польські економічні інтереси, навіть якщо вони “суперечать” інтересам України. За його словами, він не боїться, що його звинуватять в антиукраїнських настроях.

Зазначимо, що механізм АТЗ був запроваджений Європейським Союзом у червні 2022 року після повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Він дозволяє ввозити всі українські товари до країн ЄС без мит.

При цьому у 2023 році термін дії механізму продовжили ще на рік, а у 2024 році Єврокомісія запропонувала запровадити квоти на деякі продукти, щоб захистити ринок ЄС (яйця, птиця, цукор, овес, кукурудза, крупи та мед). У зв'язку з АТЗ у Польщі пройшла хвиля протестів фермерів, які блокували прикордонні переходи з Україною.

ЄВРОСОЮЗ ТИМЧАСОВО ВІДНОВИТЬ КВОТИ
ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ АГРАРНОЇ ПРОДУКЦІЇ

Європейський Союз вирішив тимчасово відновити квоти на імпорту окремих сільськогосподарських товарів з України.

Як повідомляють, обмеження, які були скасовані у 2022 році на тлі повномасштабного вторгнення росії, знову набудуть чинності з 6-го червня 2025 року.

Втім, як зауважив речник, квоти є тимчасовим заходом, і Європейський Союз працює над переглядом Поглибленої та всеохоплюючої зони вільної торгівлі з Україною.

Відновлення квот, які діятимуть до кінця 2025 року, означає, що Україна зможе експортувати лише 7/12 річного обсягу зазначеної продукції.

Жодна країна-член ЄС не проголосувала проти цього рішення, проте вісім країн, зокрема Німеччина, Швеція, Чехія, Данія та Литва, утрималися.

Нагадаємо, що 22-го травня Європейська комісія ухвалила перелік перехідних заходів щодо українського експорту в Євросоюз, які наберуть чинності з 6-го червня 2025 року. Це станеться після того, як завершиться термін дії автономних торговельних заходів для України, відомих як “торговельний безвіз”.

Варто додати, що Україна 2024 року експортувала товарів на \$41,627 млрд, що на \$5,44 млрд, або на 15% більше, ніж 2023 року. У ваговому вимірі експорт склав 131,179 млн тонн. Це на 30,8 млн тонн більше, що означає зростання на 30,8%. Імпорт теж зріс на 8,6% до \$69 млрд.

Що відомо про торгівлю ЄС з Україною під час повномасштабного вторгнення

Нагадаємо, ще 2-го травня 2023 року Європейська комісія ухвалила виняткові та тимчасові запобіжні заходи щодо імпорту окремих сільськогосподарських товарів з України після тиску з боку п'яти держав-членів Європейського Союзу, які звинувачували український імпорту в обвалі місцевих цін.

Своєю чергою польські перевізники, а згодом і фермери почали блокувати рух українських вантажівок з осені 2023 року. Причиною страйку перевізників називають “надмірну конкуренцію” після ухвалення “транспортного безвізу” між Україною та країнами ЄС.

А польські фермери протестують, щоб добитися пом'якшення європейського “зеленого курсу”, закриття кордонів від напливу агропродовольчої продукції з-за меж ЄС та захист тваринництва в Польщі. А також отримувати більше субсидій, дотацій та компенсацій.

Проте Єврокомісія запропонувала продовжити лібералізацію торгівлі з Україною, тобто звільнення України від мит, ще на один рік — до червня 2025 року.

27-го березня постійні представники ЄС ухвалили сьогодні продовження дії так званих автономних заходів торгівлі (торговельного безвізу) для України на наступний рік з єдиним уточненням щодо умов застосування захисних обмежень.

СЛОВАЧЧИНА НА ВІДНОВЛЕННЯ ІНФРАСТРУКТУРИ
УКРЕНЕРГО НАДАСТЬ БЛИЗЬКО €84 МІЛЬЙОНІВ

Словаччина готова скерувати для реалізації проєктів відновлення та розвитку інфраструктурних об'єктів НЕК “Укренерго” близько 84 млн євро кредитних та грантових коштів. Про це йшлося під час зустрічі представників уряду Словаччини з керівниками НЕК “Укренерго”.

“Близько 84-х мільйонів євро кредитних та грантових коштів готова скерувати Словаччина для реалізації проєктів відновлення та розвитку об'єктів інфраструктури «Укренерго», зазначив директор з інвестицій Укренерго Олег Павленко.

Зі слів чиновника, йдеться про: будівництво нової високовольтної лінії у регіоні, що сильно постраждав від російських обстрілів, будівництво нової підстанції Укренерго, реконструкцію вже існуючої.

Павленко запевнив, що втілення кожної з цих ініціатив дуже важливе, їх реалізація суттєво посилить стійкість української енергосистеми.

Реалізація проєктів з відбудови української енергетичної інфраструктури за підтримки словацьких партнерів буде відбуватись за адміністрування Експортно-імпортного банку Словацької Республіки та Словацької організації з розвитку, за сприяння уряду Словаччини.

Нагадаємо, що станом на грудень 2024 року від початку повномасштабної війни російські війська використали проти енергетичної інфраструктури України майже 1300 ракет та близько 1000 ударних безпілотників.

Загалом ситуація в енергосистемі залишається складною через значні пошкодження енергетичних об'єктів унаслідок масованих ворожих атак на енергетику. Україна втратила 9 ГВт генерувальних потужностей, а війська росії продовжували обстрілювати енергетичну інфраструктуру, особливо в прифронтових та прикордонних регіонах. Під обстріли найчастіше потрапляють підстанції та лінії електропередачі.

Президент України Володимир Зеленський розповів, що війська РФ зруйнували всю українську теплорозподільну та теплогенераційну інфраструктуру.

У літні місяці Україна знову може зіткнутися з дефіцитом електроенергії у вечірні години. Причина — планові ремонтні роботи на енергоблоках та очікуване зростання попиту в разі сильної спеки.



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

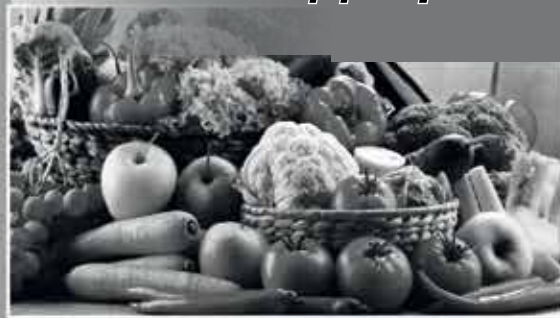
 Fresh Marinated Lamb Shish Kebab \$12.99 per lb	 Rack of Lamb \$25.99 per lb
 BBQ Pork Ribs \$7.99 per lb	 Whole roasted stuffed pig \$200 per piece

Магазин спеціалізується на різноманітних етнічних продуктах із Східної та Західної Європи.

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



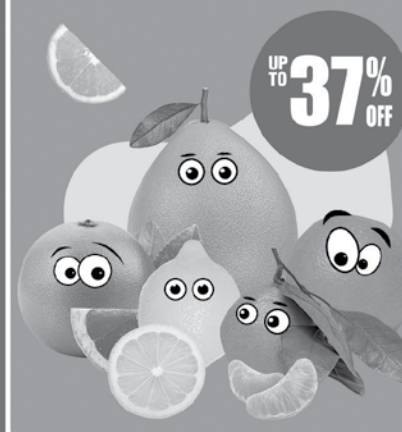


CLUB SALE

FOR NETCOST CLUB MEMBERS

WE C YOU

BOOST YOUR IMMUNITY
WITH FRESH CITRUSES!



UP TO

37% OFF

 Family Tree 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

“ЯК ТЕБЕ НЕ ЛЮБИТИ, КИЄВЕ МІЙ”: ІСТОРІЯ ПІСНІ, ЩО СТАЛА ГІМНОМ СТОЛИЦІ



Чи не кожен обласний центр України має свій гімн чи то свою пісню. Народну любов до такої композиції легко визначити — її можуть масово співати на стадіонах під час футбольних матчів, народних гуляннях, застіллях чи просто під час прогулянок у центрі міста. Гімн столиці України відомий більшості населенню країни.

Пісня “Як тебе не любити, Києве мій” стала унікальним пісенним твором, що символізує велич та неповторність столиці України. Протягом півстоліття її мелодія звучить, наче хвилі емоцій, виливаючись з високої башти Центрального годинника на Майдані Незалежності. Цей гармонійний звук пульсує у звучанні транспортних артерій метрополітену, переплітаючись зі швидким ритмом міського життя.

Пісня вже давно перетворилася не тільки на музичний акорд, але й стала невіддільною частиною культурного життя столиці. Звучання пісенних рядків стало невіддільною окрасою сучасних концертних програм, вокальних конкурсів та фестивалів. Протягом п'ятдесяти років існування, ця пісня з такою міцною стійкістю вписалася в повсякденний побут киян і гостей міста, що за популярністю може конкурувати з народними піснями, якими так багата українська земля.

Історія виникнення пісні

У цієї пісні є своя історія створення. Пісню “Як тебе не любити, Києве мій” замовили спеціально до Дня міста Києва від талановитих музикантів Ігоря Шамо та Дмитра Луценка. Цей творчий зв'язок був дивовижний: Шамо написав музику всього за одну ніч, в той час, як Луценко майже місяць присвятив складанню віршів до цієї пісні. Їхнє спільне зусилля виявилось витоком неперевершеної творчості.



Донька Шамо розповідала раніше, що мама раз у раз носила Шамо та Луценка свіжозаварений чай із лимоном, а тато викурив дві пачки своїх улюблених цигарок “Беломор”, але вранці пісня була готова. Першою її слухачкою стала мама, якій “Києве мій” виконав сам батько. Він мав дуже приємний баритон. Донька зазначає, що спочатку мамі не дуже сподобалася ця композиція, проте часу на перероблення вже не було, і вдень пісню презентували Бабійчуку. Виявилось, що в ній не вистачає одного куплета, і Луценко просто на колінах, в кабінеті міністра його дописав.

Додамо, наразі відомо, що діти Ігоря Шамо виїхали до Німеччини. Син Юрій помер декілька років тому. А от донька Тамара жива, популяризує творчість батька і цікавиться всім, що відбувається в Україні. До речі, до півстолітнього ювілею вона випустила буклет зі спогадами та фото тих, хто дав життя цьому особливому твору. Й там були ноти, написані від руки Ігорем Шамо з присвятою співаку Юрію Гуляєву.

Що саме допомогло автору написати пісню?

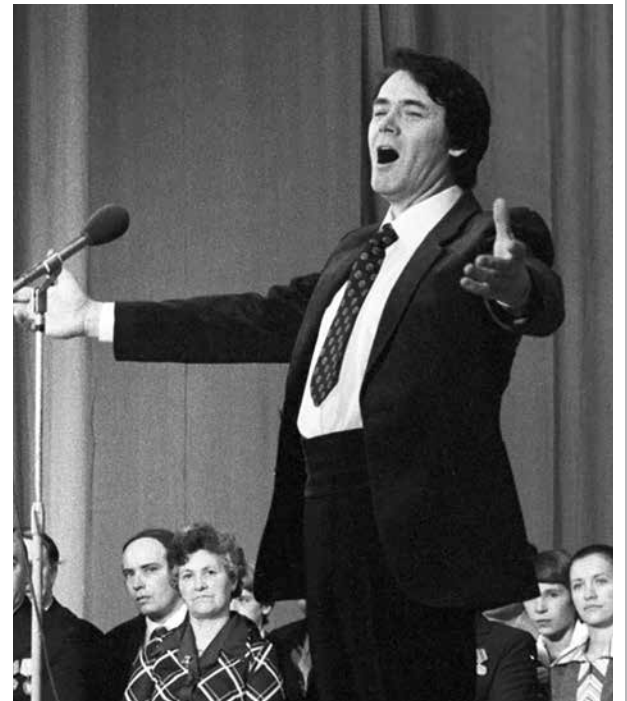
Легендарні рядки “Як тебе не любити, Києве мій” були подаровані Дмитру Омеляновичу щасливим випадком, за словами вдови поета, Тамари Іванівни. Під час прогулянки містом на Володимирській гірці, Дмитро Луценко почув, як молодий хлопець сказав дівчині: “Як тебе не любити!”, а Омелянович додав: “Києве мій”. Так народилася легендарна пісня, яка стала символом столиці.

Виконавці гімну столиці

Вперше ця чудова композиція пролунала 27-го травня 1962 року, а першими виконавцями стали відомі співаки — Костянтин Огнєвий та Юрій Гуляєв, які співали її дуетом. Пізніше був здійснений запис пісні у виконанні Юрія Гуляєва, в ту пору популярного баритона і соліста Київського оперного театру. Цей запис до сьогодні по праву вважається найкращим виконанням пісні. Після цього Гуляєв відкрив пісню світові, і її включали до свого репертуару такі відомі співаки, як Микола Кондратюк і Дмитро Гнатюк. А у 2008 році дует “Барселона” напрощуд виконав “Києве мій” на конкурсі “Нова хвиля” в Юрмалі та отримав “срібло”. У 2011 році з'явився альбом українських пісень у виконанні Юрія Мамчука “The Heart of Ukraine”, де також була пісня “Як тебе не любити, Києве мій”.

В мистецтві та масовій культурі

Відомо, що у 2006 році Національний банк України випустив ювілейну монету номіналом дві гривні, присвячену 85-річчю з дня народження автора тексту



пісні Дмитра Луценка. По колу реверса монети розміщено стилізований напис “Як тебе не любити, Києве мій!”.

Також у 2012 році “Укрпошта” здійснила урочисте спецпогашення на художньому немаркованому конверті з нагоди 50-річчя написання пісні “Як тебе не любити, Києве мій”.

Згодом у 2012 році у Національному театрі імені Франка режисер Олександра Білозуба поставив на Камерній сцені однойменну виставу, у якій у виконанні драматичних акторів під акомпанемент оркестру звучать пісні та вірші, які присвячені Києву у виконанні драматичних акторів.

А вже от 13-го листопада 2014 року депутати Київської міської ради підтримали рішення про затвердження гімну міста “Як тебе не любити, Києве мій”.

Цікаві факти про пісню

Спочатку на розробку слів та мелодії гімну Києва в попередні роки витратили 93 тисячі гривень, але всі розробки були незадовільними, тому прийняли зовсім інший, традиційний текст, а от 93 тисячі пішли на вітер.

Під час святкування Дня Києва 30-го травня 2015 року на Софійській площі приблизно 3 тисячі учасників взяли участь у встановленні всеукраїнського рекорду із наймасовішого виконання цієї пісні. Акомпанував естрадно-симфонічний оркестр “Київ Класик”.

За спогадами Ростислава Бабійчука, який у 1960-ті роки обіймав посаду міністра культури УРСР, пісню створили, бо у всьому Радянському Союзі співали про Москву, а ось пісні про Київ не було.

Фрагмент мелодії пісні звучав на курантах на Майдані Незалежності та на будівлі Інституту історії України Національної академії наук України; а також без чверті щогодини на дзвіниці Гречкої церкви на Контрактовій площі.



(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

НАЗВАНО 9 ЗВИЧОК, ЗДАТНИХ ПІДТРИМАТИ ЛЮДЕЙ ЗА 70 РОКІВ

Також психолог поділилася тим, що саме вам слід припинити робити в цьому віці. Деякі психологи стверджують, що можна насолоджуватися перевагами старіння, водночас почуватися молодшим.

Як пояснила нейропсихологиня Санам Хафіз, річ не в тому, щоб прикидатися молодою, а в тому, щоб зберігати оптимізм і бажання відкривати для себе щось нове.

"Молодість проявляється в тому, як ви смієтеся, як ви адаптуєтеся і як ви поводитесь з новими людьми або ідеями", - сказала фахівець.

Інакше кажучи, щоб знову відчути себе молодим, не потрібно прикидатися, а потрібно виробити звичку приділяти першорядну увагу своєму здоров'ю і щастю. У зв'язку з цим Хафіз поділилася 9-ма основними звичками для людей у віці 70 років.

1. Підтримуйте активність. Фізична активність важлива для людей будь-якого віку, але Хафіз підкреслила, що вона вкрай важлива для людей у віці 70 років.

"Вправи підтримують м'язи та суглоби сильними, а серце здоровим", - зазначила вона і додала, що навіть м'які, неінтенсивні рухи впливають.

"Прості заняття, такі як ходьба, їзда на велосипеді або розтяжка, допоможуть вам рухатися, не перестаравшись. Намагайтеся приділяти хоча б 30 хвилин руху щодня, чи то прогулянка, чи то танці під улюблену музику", - порадила психологиня.

2. Правильно харчуйтеся. Те, що ви їсте, може вплинути на те, як ви почуваетесь.

"Збалансована дієта, повна фруктів, овочів і пісних білків, допомагає вам почуватися енергійним і підтримує безперебійну роботу організму", - розкрила секрет Хафіз.

Вона рекомендує їсти листову зелень, горіхи і продукти, багаті на омега-3, як-от лосось, для підтримки серця, шкіри і загального здоров'я. Вона також запропонувала скоротити споживання оброблених продуктів, замість цього зосередившись на щоденному вживанні різноманітних цільних продуктів.

3. Спілкуйтеся з іншими. Соціальне здоров'я теж має значення. Дослідження показало, що спілкування має вирішальне значення для психічного здоров'я літніх людей і може знизити ризик втрати когнітивних здібностей.

"Спілкування - це не просто розвага; воно також підтримує гостроту розуму і піднімає настрій. Проведення часу з сім'єю або друзями може зменшити відчуття самотності та допомогти вам відчути себе більш залученими в життя", - зазначила психологиня.

Вона закликає людей у віці 70 років планувати регулярні зустрічі, вступати до клубу або телефонувати комусь, щоб підтримувати свої соціальні зв'язки міцними.

4. Керуйте стресом. У житті завжди будуть стреси. Однак управління ними - ключ до успіху. "Стрес може позначатися на здоров'ї, тому важливо знайти способи розслабитися і зберігати спокій. Прості практики, такі як глибоке дихання, медитація або проведення часу на природі, можуть допомогти знизити стрес і зберегти відчуття спокою", - сказала вона.

5. Достатньо спіть. "Сон - це те, коли ваше тіло і розум відновлюються, тому достатній відпочинок - ключ до того, щоб почуватися молодим. Якісний сон покращує настрій, пам'ять і допомагає вам відновитися", - наголосила Хафіз.

Дослідження пов'язують якісний сон зі здоровим старінням.

6. Продовжуйте дізнаватися нове. Дослідження показують, що літнім людям можливо і корисно продовжувати дізнаватися нове і розвивати навички.

"Ваш мозок залишається гострим, коли ви продовжуєте вчитися. Неважливо, чи читаєте ви книжки, чи відвідуєте курси або обираєте нове хобі, збереження цікавості допомагає підтримувати розум активним", - пояснила Хафіз.

7. Пийте багато води. "Підтримка водного балансу необхідна для гарного самопочуття і збереження здорового вигляду шкіри", - підкреслила Хафіз. Вона пояснила, що зневоднення може спричинити втому та сухість шкіри. "Тому переконайтеся, що ви п'єте достатньо води щодня. Носіть із собою пляшку з водою та їжте продукти, як-от огірки та апельсини, які містять багато води", - порадила вона.

8. Зберігайте позитивний настрій. Психолог зазначила, що постійно бути в гарному настрої неможливо, але знаходити яскраві моменти у своєму дні - дуже важливо.

"Люди, які фокусуються на хорошому в житті, як правило, здоровіші та живуть довше. Спробуйте практикувати вдячність, записуючи три речі, за які ви вдячні, щодня або фокусуючись на позитиві у своєму житті", - порадила психолог.

9. Регулярно відвідуйте лікаря. Вік - це число, яке має значення, коли йдеться про аналізи та скринінги, на які ви маєте право, як-от мамографія та колоноскопія.

"Постійні візити до лікаря дають змогу на ранній стадії виявляти проблеми зі здоров'ям", - зазначила Хафіз. Вона акцентувала, що раннє лікування артеріального тиску та холестерину запобігає їхньому переростанню в серйозні проблеми.

Звичка № 1, якої потрібно позбутися в 70 років

Хафіз просить людей у віці не сидіти занадто довго без руху.

"Неактивність може призвести до скутості, поганого кровообігу та відсутності енергії. Важливо робити перерви і розтягуватися або ходити протягом дня, щоб ваше тіло залишалося гнучким, а кров циркулювала", - пояснила вона.

Психолог запропонувала встановити таймер, який нагадуватиме вам вставати щогодини, навіть якщо це всього лише на кілька хвилин.

"Залишаючись активним, навіть у невеликих кількостях, ви почуватиметеся кращим і енергійнішим із віком", - додала вона.

Як залишатися у формі з віком

Раніше тренери називали 6 найкращих кардіовправ, щоб підвищити витривалість з віком. Експерти запевняють, що хоча з віком тримати форму стає важче, але це цілком реально.

ЧИ МОЖНА ЇСТИ РИБУ ЩОДНЯ: ЛІКАРІ ДАЛИ ОСТАТОЧНУ ВІДПОВІДЬ

Загалом, риба є чудовим джерелом повноцінного білка, що означає, що вона містить усі незамінні амінокислоти.

Риба - універсальне джерело білка, але якщо ви дуже любите морепродукти, то можете задатися питанням, наскільки корисно їсти рибу щодня.

Про роль риби в збалансованій дієті розповіли харчовий консультант Розмарі Траут і медичний консультант Радж Дасгупта.

Користь риби для здоров'я

"Регулярне вживання риби пов'язане з нижчим ризиком серцевих захворювань, інсульту і навіть деякими перевагами для психічного здоров'я", - розповів Дасгупта.

Це також вважається хорошим способом отримання білка. "Загалом, риба є чудовим джерелом повноцінного білка, що означає, що вона містить усі незамінні амінокислоти, які організм не виробляє", додала Траут.

Крім білка, каже фахівець, така риба, як лосось і тунець, багата незамінними жирними кислотами, які організм не виробляє. Жирні кислоти, як відомо, підтримують здоров'я серцево-судинної системи. Риба також є хорошим джерелом холіну та йоду.

Скільки риби корисно їсти?

"Щоденне вживання риби не є проблемою для більшості людей, але різноманітність допомагає підтримувати збалансований раціон і знижує будь-який довгостроковий ризик від забруднюючих речовин", - сказав Дасгупта.

Він зазначив, що основна проблема вживання риби в їжу - це ризик ртуті, хоча "це, як правило, не є причиною для сильного занепокоєння для більшості дорослих".

"Біоаккумуляція метилртуті викликає занепокоєння, оскільки вона токсична, особливо для центральної нервової системи", - сказала Траут. Метилртуть особливо шкідлива для мозку, що розвивається, тому вагітним і жінкам, які годують груддю, рекомендується уникати вживання в їжу такої риби, як риба-меч, тунець і акула.

Ось повний список риб із низьким вмістом ртуті: лосось, креветки, чорний морський окунь, тріска, гребінці, тилапія, лобстер і сардини.

Краще їсти дику чи вирощену рибу?

Існує багато дискусій про дику і вирощену на фермі рибу, але Траут пояснила, що обидві є хорошими джерелами білка. Через різний раціон дика і вирощена на фермі риба може мати різні смакові та поживні характеристики.

"Купуйте рибу в магазині або в торговця рибою, якому ви довіряєте. Риба завжди має бути дуже холодною і зберігатися на самовідливному льоду в магазині або замороженою", - порадила Траут.

У більшості випадків, сказав Дасгупта, щоденне споживання риби може бути частиною здорового раціону для більшості людей.

Інші новини про користь риби

Раніше було названо 11 дивовижних переваг риби. Вчені довели, що збільшення споживання риби пов'язане з поліпшенням здоров'я.

У США ПРОВЕЛИ ПЕРШУ ТРАНСПЛАНТАЦІЮ СЕЧОВОГО МІХУРА ЛЮДИНІ

Хірурги в Південній Каліфорнії провели першу трансплантацію сечового міхура людині.

Операцію провели двоє хірургів з Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі та Університету Південної Каліфорнії на початку цього місяця 41-річному чоловікові, який втратив значну частину об'єму сечового міхура через лікування рідкісної форми раку сечового міхура.

Лікарі планують провести трансплантацію сечового міхура ще чотирьом пацієнтам у рамках клінічного випробування, щоб отримати уявлення про такі результати, як місткість сечового міхура та ускладнення трансплантації, перш ніж проводити масштабніше випробування для розширення його використання.

Доктор Індербір Гілл, який проводив операцію разом з доктором Німою Нассірі, назвав це "здійсненням мрії" щодо лікування тисяч пацієнтів з нестерпним болем у ділянці тазу, запаленням та рецидивуючими інфекціями.

"Немає жодних сумнівів: для цих людей відкрилися потенційні двері, яких раніше не існувало", — сказав доктор Гілл, голова урологічного відділення Університету Південної Кароліни.

Китайський стартап у Саудівській Аравії відкрив першу у світі клініку, в якій штучний інтелект у вигляді віртуального лікаря ставить діагнози й виписує рецепти пацієнтам.



ГОРОСКОП НА ТИЖДЕНЬ

Дослухавшись до рекомендацій небесних тіл, і насамперед супутника Землі — Місяця, який впливає не лише на припливи та відпливи, а й на наше життя, можна досягти грандіозних успіхів у будь-якій сфері та уникнути прикрих — а іноді й непробачних — помилок, які можуть дорого нам коштувати. Що потрібно, а що небажано робити кожного дня цього тижня — від 26-го травня до 1-го червня.

ОВЕН



Цього тижня ви можете відчувати неймовірний приплив енергії, яка не дає вам спокою. Тоді як до професійної діяльності ви, найімовірніше, підійдете з практичними ідеями, ваші фінансові рішення можуть виграти від більш вдумливого підходу. Уникайте імпульсивних витрат.

ЛЕВ



Ваша яскрава енергія сяятиме і змусить вас відчувати себе воістину нестримним. Фінанси можуть залишатися в рівновазі, якщо ви будете дисципліновано ставитися до своїх витрат. У професійній сфері ваша ефективність залишить незабутнє враження.

СТРІЛЕЦЬ



Підтримка фізичного здоров'я допоможе вам залишатися емотивованими і бадьорими цього тижня. У фінансовому плані ви можете зіткнутися з невеликими перешкодами, тому розставляйте пріоритети у своїх витратах і уникайте поспішних зобов'язань.

ТЕЛЕЦЬ



Ви, ймовірно, відчуете необхідність упорядкувати свою рутину, щоб зберегти відчуття рівноваги. У фінансовому плані деяка обмеженість може змусити вас переглянути деякі витрати, і розумне складання бюджету полегшить цю напругу.

ДІВА



Цей тиждень принесе вам оновлений дух, і це ідеальний час, щоб розумно використовувати свою енергію. Фінансовий потік виглядає стабільним. Робота може здаватися повторюваною, але організованість допоможе вам бути попереду.

КОЗОРІГ



Цього тижня вам вдасться зберегти витривалість і впоратися з безліччю завдань. Фінансове планування, ймовірно, внесе ясність і допоможе вам повернути контроль над ситуацією. У професійному плані ваша працездатність може заслужити вдячність оточення.

БЛИЗНЮКИ



Цього тижня Ви відчуватиме перепади енергії, тому обов'язково робіть перерви, поки не настала втома. У фінансовому плані розумні інвестиції принесуть прибуток, а ваша інтуїція допоможе вам у цьому. На роботі стратегічні зусилля приведуть до помітного успіху.

ТЕРЕЗИ



Підвищення життєвого тону до допоможе вам пережити цей тиждень із новими силами. Фінанси можуть потребувати розумного управління, тому віддавайте перевагу потребам, а не бажанням. Підтримка з боку близьких може додати тепла в домашню обстановку.

ВОДОЛІЙ



Відсутність мотивації може спонукати вас переглянути пріоритети у своєму житті. У фінансовому плані все здається керованим, якщо ви будете дотримуватися свого бюджету. Ваше лідерство на роботі буде помічено, що додасть вам упевненості для руху вперед.

РАК



Ви, ймовірно, відчуете переваги здорових звичок, які принесуть вам нове відчуття життєвої сили. У фінансовому плані велика ймовірність прориву, тож тримайте свої плани чіткими і цілеспрямованими. Професійне життя може розвиватися стабільно.

СКОРПІОН



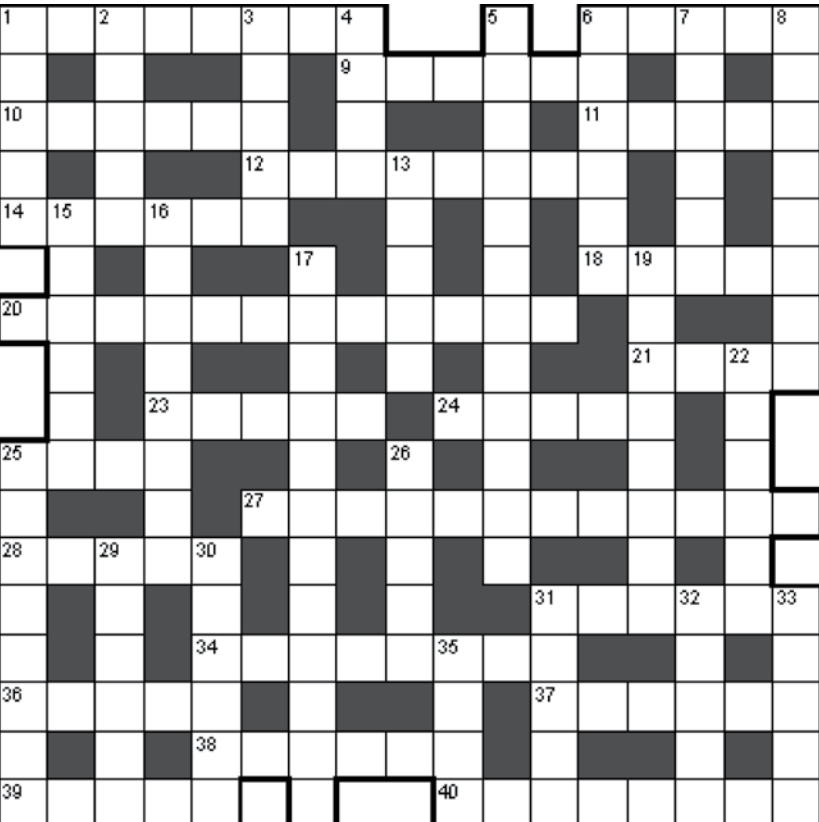
Цього тижня ви можете почуватися трохи не в своїй тарілці, тому приділіть увагу своєму здоров'ю, на яке воно заслуговує. У фінансовому плані стабільний дохід приносить полегшення і дозволяє краще планувати майбутні потреби.

РИБИ



Цього тижня Ви відчуватиме сильний стрес, тому необхідно знайти час для душевної релаксації. Фінансова стабільність виглядає впевненою, що дасть вам змогу з легкістю керувати своїми цілями. Ваша продуктивність на роботі підвищиться.

КРОССВОРД



По горизонталі: 1. Марка кассетного магнитофона. 6. Русская игра с мячом. 9. Случайное нарушение нормы, правил. 10. Кайма, кромка, обрамление. 11. Тонкий слой чего-нибудь на поверхности. 12. Химический элемент, газ. 14. Несколько однородных предметов, соединённых вместе. 18. Система величин, принятых для измерения той или иной величины. 20. Орфография. 21. Небольшой грызун с острой мордочкой и длинным хвостом. 23. Крупная степная птица с длинной шеей и сильными ногами. 24. В архитектуре: башня, колонна. 25. Верхний камень, замыкающий свод сооружения. 27. Один из двенадцати основных православных праздников. 28. Сорт кофе. 31. Постоянный ветер, дующий в области между тропиками и экватором. 34. Критическая оценка научного, художественного произведения. 36. Небольшой магазин. 37. Блестящий успех, торжество. 38. Военный некоторых частей кавалерии русской армии. 39. Собранный во время уборки урожай зерновых. 40. Лесоруб.

По вертикали: 1. Род загадки. 2. Муниципальное управление. 3. Металлическая пластина, о которую растирается что-нибудь твёрдое. 4. Топливо, используемое в производстве чугуна. 5. Сокращение, употребляемое в письменном языке и в устной речи. 6. Лекарственное растение. 7. Горизонтальное перекрытие в корпусе судна. 8. Работник учреждения, занимающегося продажей лекарств. 13. Ароматическая смола, употребляемая при богослужении. 15. Прут для жарения мяса над огнём. 16. Владелец одной или нескольких племенных сук. 17. Механизм, позволяющий сообщать движение от одного вала двум другим так, чтобы они вращались с разной скоростью. 19. Совокупность предметов или явлений, составляющих одно целое. 22. Величина, протяжённость в поперечнике. 25. Одежда из маскировочной ткани. 26. Книга, содержащая изложение догм и положений ислама. 29. Военный корабль. 30. Удовольствие, радость. 31. Нечто позорящее, крайне неприятное. 32. Вонючка. 33. Вялый, безвольный, медлительный человек. 35. Воздушный шар со специальным прибором для метеорологических наблюдений.

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

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СМОТРИТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
1. СЫЩИК. 4. МОЖКО. 7. ОКОПИЦА. 10. ХУТОР. 11. ТАКСИ. 12. РЕКА. 14. БИНОМ. 15. СОХА. 19. МОПІОН. 20. АПАТИВ. 21. ЛАСІК. 23. ПРОКАТ. 24. МАІС. 26. ТУПІК. 27. ПАКТ. 32. РУЖЬЕ. 33. ПРЕІФ. 34. ШЕКОПДА. 35. КІРЗА. 36. МОТОК.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. САХАР. 2. ШІТОК. 3. КОРА. 4. МАТЧ. 5. КАКАО. 6. ОСІНА. 8. ОПЦІОН. 9. ІСТОМА. 13. ЕРМОЛКА. 16. ХЛІПСТІК. 17. КІСТЬ. 18. НАПОР. 22. КАУЧУК. 23. ПРИВАЛ. 24. МОРЯК. 25. ІНЖІНІР. 28. АДПІТ. 29. ТЮФЯК. 30. ТІША. 31. АДАМ.

НА ФРОНТІ ЗАГИНУВ АКТОР НАЗАР МАЛІК



На фронті 22-го травня загинув офіцер Збройних сил України, актор Творчого об'єднання «Ніч в Університеті» Назар Малік.

Про загибель Назара повідомили на фейсбук-сторінці творчого об'єднання «Ніч в університеті» — ініціативи, яка вже багато років проводить театралізовані екскурсії й оживляє історію українського студентства. Назар був невіддільною частиною цього кола.

«Сотник Панас Бульба, піддослідний пацієнт на лекції про холеру, Петро Косач, Гетьман Скоропадський, київський губернатор Васильчиков, генерал Кримський, префект конгрегації Могило-Мазепинської Академії, брат Назарій з Білого братства, шутцер... Це лише невеликий перелік ролей, в яких із перших екскурсій «Ніч в Університеті» з 2016 року ви могли знати і бачити нашого актора Назара Маліка», — йдеться у дописі.

Як зауважили колеги актора, Назар як воїн поліг зі зброєю в руках 22-го травня 2025 року, захищаючи Україну на Покровському напрямку. «На жаль, інших ролей не станеться», — додали вони.

«Назара складно було не помітити. Він був смішним і дотепним, і хоч не всі його розуміли, складно не погодитися з тим, яку велику частину в нашому проєкті він становив. Товариш, друг, брат і син, знавець військової історії та озброєння, імпровізатор, жартівник, почесний амбасадор Масандри, людина з чи не найбільшою кількістю шинелів без ґудзиків і петлиць з ґримерки, а з 2024 року — офіцер Збройних сил України», — згадують актора у творчому об'єднанні.

Також колеги Назара подякували йому за чин. «Будемо сумувати і пам'ятати. Ще вшануємо тебе в українському Криму», — пообіцяли вони.

Назар Малік народився в Криму. Його університетський товариш Давид Давтян згадує: Назар завжди вірив у повернення Криму додому, до України. Закінчивши військову кафедру, він отримав звання молодшого лейтенанта запасу й не вагаючись вступив до лав Сил оборони, коли настав його час.

Сьогодні про Назара говорять як про того, хто встиг зробити більше, ніж інші встигають за десятиліття. Він був істориком і мрійником, артистом і бійцем, сином і побратимом. Його не стане на сцені, але залишиться у пам'яті глядачів, товаришів, рідних. А ще — в історії. Бо його життя стало частиною великої боротьби.



Что такое предварительное планирование?



Леонид Колтман
(Licensed Funeral Director)
Член Коллегии Директоров
Congregation Beth-Solomon.

Предварительное планирование — это планирование похорон заранее.

Такое планирование многим кажется слишком рассудочным, практичным; им не хочется думать о печальном уходе близких заранее.

И лишь когда приходит неизбежное, и они сталкиваются с необходимостью разного рода переговоров в тот момент, когда им этого меньше всего хотелось бы, они осознают ценность предварительного планирования.



Кантор
Борис Казанский

Звоните нашим русскоговорящим сотрудникам Леониду Колтману и Кантору Борису Казанскому, чтобы получить бесплатную конфиденциальную консультацию по предварительному планированию.

**Goldsteins, Rosenberg's
Raphael — Sacks, Inc.**

Family owned and operated

(215) 927 — 5800

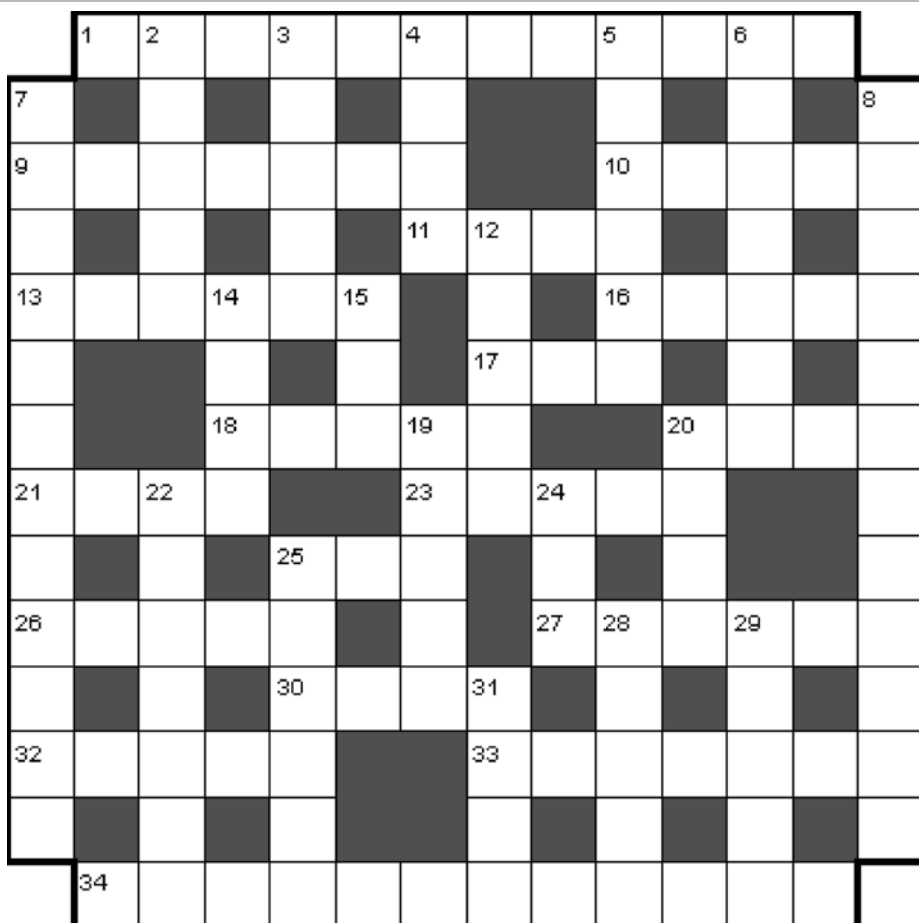
Philadelphia Chapel
Bennett Goldstein Supervisor
6410 N. Broad Street
Philadelphia, PA 19126

(800) 622 — 6410

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

Southern New Jersey Chapels Available

КРОССВОРД



ОТВЕТЫ НА СУДОКУ:

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

По горизонтали: 1. Форма глагола. 9. Аппарат или установка, в которых протекают физические или химические процессы. 10. Род сиденья, укрепляемого для езды на спине лошади. 11. Химический элемент, газ. 13. Отделение предприятия, учреждения. 16. Сор. гладкой и блестящей шёлковой ткани. 17. Длинное, с высокими откосами углубление в земле. 18. Любовные отношения между мужчиной и женщиной. 20. Стержень, вручаемый машинисту на железных дорогах как разрешение продолжать путь. 21. Триумфальное сооружение. 23. Признанный обязательным порядок, строй чего-нибудь. 25. Похотливый, сластолюбивый мужчина. 26. Большое скопление людей. 27. Дорожный знак. 30. Овечья шерсть. 32. Украинский музыкальный инструмент. 33. Музыкальная пьеса, составленная из отрывков различных популярных мотивов. 34. Зрелище, основанное на использовании кинотехнической аппаратуры.

По вертикали: 2. В царской армии: казачий офицерский чин, равный капитану в пехоте. 3. Нижняя задняя часть ноги. 4. Округлая мышца на голени человека. 5. Продукт смеси, соединения чего-нибудь. 6. Вещь, товар. 7. Мероприятия, предупреждающие заболевания. 8. Масличное растение. 12. Плод кофе. 14. Создание типичных для профессии ситуаций и нахождение в них практических решений. 15. Годные только для переработки предметы. 19. Мужское имя. 20. Манера, стиль. 22. Очень маленькая птичка отряда длиннокрылых с пестрыми перьями. 24. Зодиакальное созвездие. 25. Япон. система самозащиты без оружия. 28. Внезапное чувство страха. 29. Школьный стол. 31. Воспроизведение какого-нибудь явления экспериментальным путём.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА:

1. ГАВАНЬ. 2. ЗУБИЛО. 3. АМФОР. 4. АНОНС. 5. МАНДАТ. 6. ДОПОЛО. 7. БИКИНИ. 14. СПОН. 15. ОФИС. 16. ЛЮБИМЦЕ. 17. ГОБЛЕН. 18. ТОПЛИВО. 20. РЕФЕРАТ. 21. ПУЛЕМЕТ. 22. КАЛЬ. 23. МЕТРО. 24. ВЕЧЕР. 30. АРКА. 31. МЕРЬ. 34. ЕРАЛАШ. 35. ЗАПРОС. 36. РУДНИК. 37. САНА. 38. АРЕНДА. 39. ОПЕЯЛО. 41. ДИВАН.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

НА. 45. ГАЛОШИ. 46. НЕДЕЛЯ. 47. КЛИНИКА. 48. ПЕН. 49. СТОП. 50. УСАДЬБА. 51. РАСПАД. 52. ТРЕНЕР. 53. НИРВА. 54. ЛЬОТА. 55. ТРОП. 56. ПЛЕН. 57. СЕИФ. 58. ДИЛ. 59. ЕЛЕР. 60. ИГРА. 61. 16. ЛЬОТА. 17. ТРОП. 18. ПЛЕН. 19. СЕИФ. 20. ДИЛ. 21. ЕЛЕР. 22. ИГРА. 23. 3. АРХИЗМ. 8. ВАКУУМ. 9. АГОНИЯ. 10. ФЕНОМЕН. 11. КАДИЛО. 12. ПРОТИК. 13. РЕСОРА.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА:

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

UNDERHILL
LIONS LLC



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



Ваш надежный друг и помощник



731 Red Lion Road,
Philadelphia, PA 19115

Tel.: 215-677-8770

Fax.: 215-677-8748

Бесплатная
доставка
на дом!

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ВАМ ПО РЕЦЕПТУ ВРАЧА ВСЕ СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, ПРИБОРЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ УХОДА ЗА БОЛЬНЫМИ

- Средства передвижения: костыли, ходунки и палочки
- Кислородные и дыхательные аппараты для использования на дому
- Аппараты для измерения давления и сахара в крови
- Диабетическая обувь, стельки, носки и чулки
- Лечебные пояса и наколенники из натуральной шерсти
- Регулируемые кресла-помощники



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



MASTER HVAC

Ремонт і установка

- ◆ Водонагрівачів
- ◆ Кондиціонерів
- ◆ Опалювальних систем



- Сантехніка
- Обслуговування систем водопроводу
- Очищення каналізації

267-265-3435



State Farm™



Застрахуйте свій автомобіль в компанії со знакомим 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 их размер зависит от поведения, демонстрируемого в том или ином аспекте. Страховые компании имеют право вносить изменения в тарифы и условия страхования без предварительного уведомления.



ROOFING
SIDING
GUTTERS

РЕМОНТ
КРЫШ, САЙДИНГА
И ВОДОСТОКОВ

FREE ESTIMATE

☎ 267-353-6698



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



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

ОБСЛУГОВУЄМО:

Урочистості та зустрічі.
Сніданки, обіди, вечері.
Гарантована доставка.

www.royalpassage.net

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



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**