



КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Інститут філології
Кафедра англійської філології та перекладу

Альошина М.Д.

Збірка методичних матеріалів
Для студентів 2-3 курсу
Тексти для перекладу з листка

Київ – 2019

УДК 811.161.2:81'25

Експерти:

Меркулова С.І., к.п.н., доцент кафедри англійської філології та перекладу Київського університету імені Бориса Грінченка

Мілова С.Є., к.п.н., доцент кафедри англійської філології та перекладу Київського університету імені Бориса Грінченка

Козачук А.М., к.ф.н, старший викладач кафедри англійської філології та перекладу Київського університету імені Бориса Грінченка

Альошина М.Д.

Збірник методичних матеріалів. Тексти для перекладу з листка: навчальний посібник з практичного курсу перекладу для студентів II-III курсу спеціальності «Філологія». Київ, 2019. 152 с.

Авторський знак: **A 57**

Передмова

Збірник укладено разом зі студентами II-III курсу групи ФАБ – 4 – 1 6, ФАБ – 4 – 17. Збірник розроблено для студентів II-III курсу спеціальності 035 ФІЛОЛОГІЯ, освітнього рівня ПЕРШИЙ (бакалаврський), освітньої програми МОВА ТА ЛІТЕРАТУРА (англійська), спеціалізації 035.04 GERMANСЬКІ МОВИ І ЛІТЕРАТУРИ (переклад включно).

Посібник спрямований на вдосконалення вмій перекладу тексту з листка з урахуванням принципу комунікативності та компетентнісного підходу і покликаний допомогти студентам оволодіти інтерпретативними й аналітичними навичками опрацювання художніх текстів мовою оригіналу, поглибити знання студентів про культуру країни, мова якої вивчається.

Запропоновані завдання сприятимуть формуванню та вдосконаленню мовних компетенцій студентів. Виконання різнофункціональних вправ, що містяться у збірнику, уможливить вдосконалення мовленнєвих компетенцій. Система запропонованих завдань допоможе студентам вдосконалити комунікативну та перекладацьку компетенцію, розвинути їх творчий потенціал.

3MICT

PART 1	7
TEXT 1	7
TEXT 2.....	9
TEXT 3.....	11
TEXT 4.....	13
TEXT 5.....	17
TEXT 6.....	20
TEXT 7.....	21
TEXT 8.....	23
TEXT 9.....	26
TEXT 10.....	28
TEXT 11.....	30
TEXT 12.....	32
TEXT 13.....	35
TEXT 14.....	39
TEXT 15.....	41
TEXT 16.....	43
TEXT 17.....	44
TEXT 18.....	46
TEXT 19.....	48
TEXT 20.....	50
TEXT 21.....	52
TEXT 22.....	53
TEXT 23.....	56
TEXT 24.....	57
TEXT 25.....	61
TEXT 26.....	63

TEXT 27.....	65
TEXT 28.....	67
TEXT 29.....	69
TEXT 30.....	71
TEXT 31.....	73
PART II.....	75
TEXT 1.....	75
TEXT 2.....	78
TEXT 3.....	81
TEXT 4.....	83
TEXT 5.....	88
TEXT 6.....	89
TEXT 7.....	92
TEXT 8.....	94
TEXT 9.....	97
TEXT 10.....	101
TEXT 11.....	103
TEXT 12.....	104
TEXT 13.....	106
TEXT 14.....	108
TEXT 15.....	110
TEXT 16.....	113
TEXT 17.....	116
TEXT 18.....	118
TEXT 19.....	119
TEXT 20.....	122
TEXT 21.....	125
TEXT 22.....	129

TEXT 23.....	132
TEXT 24.....	134
TEXT 25.....	137
TEXT 26.....	139
TEXT 27.....	142
TEXT 28.....	144
TEXT 29.....	146
TEXT 30.....	148
TEXT 31.....	150

TEXTS FOR SIGHT TRANSLATION PART I

Text 1. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:

<http://www.bbc.co.uk/science/0/22019289>

HEALTHY LIVING: HOW TO LIVE LONGER START YOUNG

Even before we are born, our health can be affected by the lifestyle choices our mother makes. Studies have shown that if an expectant mother is highly stressed this may impact on their baby, leaving them less able to **handle stress** later in life.

Heavy drinking during pregnancy can lead to **foetal alcohol syndrome** in babies - which can cause a life-long learning disability as well as physical problems. Smoking can also affect their development. Research also suggests a pregnant woman's diet can increase her child's risk of obesity by changing the unborn baby's DNA.

Having a happy childhood may boost **longevity**, as a study suggests those who are unhappy in their youth have a greater risk of heart disease as adults.

Getting outdoors is also key, as sunlight is an important source of vitamin D. At present one in four children are deficient in this vitamin, which is needed for building strong and healthy bones. Vitamin D helps our bodies to absorb calcium and phosphorus from our diets.

Benefits of exercise

The pressures of home and family life can make it feel like there's little time to exercise. Aside from weight loss, there is a lot to gain from exercise and it can make a huge difference to staying healthy:

- Exercise means a healthier heart because it reduces several **cardiovascular** risks, including high blood pressure and heart disease

- Being physically active can bolster good mental health and help you manage stress, anxiety and even depression.

- Regular exercise can help you achieve and maintain an ideal weight and reduce the risk of diabetes

- Weight bearing exercise, such as running is especially good in promoting **bone density** and protecting against **osteoporosis** - which is when bones become thin, weak and break easily.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Translate the phrases:

lifestyle choices	
heavy drinking	
getting outdoors	
pressures of home	
physically active	
expectant mother	

Text 2. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <http://designlike.com/the-psychology-of-color-for-interior-design/>

THE PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF COLOR IN THE INTERIOR ON A PERSON

Our eyes are able **to distinguish** and **capture** more than a million colors and **shades**, which actively affect our state of health, mood and emotions. Some colors can **enhance** activity, others can cause a sense of happiness, joy, rest, create an atmosphere of comfort and **security**.

The color in the interior, in addition to the psychological impact on a person, also affects the visual perception of space. Light shades of some colors increase and expand the space, creating a sense of lightness and freedom. Others, on the

contrary, are able to emphasize the closeness and small size of the room.

Consider the effect of each color on a person:

White in the interior

It is a **fairly** neutral color, it causes positive emotions. The white color in the **interior** creates a sense of **purity** and harmony.

Red in the interior

Red color is capable of improving the **efficiency and human activity**. His influence on a person, in comparison with the rest of the palette, is the strongest.

Green color in the interior

This color very positively affects the nervous system of a person, calms, gives a sense of comfort and **pacification**. Symbolizes calm and freshness. Green color gives a sense of **clarity**, reduces appetite.

Blue color in the interior

Blue is a cold color, it is able to create a business working atmosphere indoors. Purple color encourages activity, especially in creative personalities.

Gray color in the interior

Gray color perfectly harmonizes with practically all colors, favorably affects a person, gives a feeling of peace and security, **relieves** stress, and relaxes.

Beige color in the interior

Beige color is not able to cause negative emotions in humans; it creates a sense of calm and stability.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Translate the phrases:

calm and freshness	
encourages activity	
favorably affects	
creates a sense of calm	
mood and emotions	
impact on a person	

Text 3. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: www.sciencedaily.com

SOUND WAVES COULD PROVIDE “LIQUID BIOPSIES”

Using sound waves, an international team of researchers has developed a gentle, contact-free method for separating circulating tumor cells from blood samples that is fast and efficient enough for clinical use.

Circulating tumor cells (CTCs) are small pieces of a tumor that break away and flow through the bloodstream. They contain a wealth of information about the tumor, such as its type, physical characteristics and genetic mutations.

The ability to quickly and efficiently harvest and grow these cells from a blood sample would enable "**liquid biopsies**"[1] capable of providing robust diagnosis, prognosis and suggestions for treatment strategies based on individual CTC profiling.

CTCs are, however, extremely rare and difficult to catch. There are typically only a handful for every few billion **blood cells** running through a patient's veins. And while there are many technologies designed to separate tumor cells from normal blood cells, none of them are perfect. They tend to damage or kill the cells in the process, lack efficiency, only work on specific types of cancer, or take far too long to be used in many situations.

In a new study, researchers from Duke University, MIT and Nanyang Technological University (Singapore) demonstrate a platform based on **sound waves** that is capable of separating CTCs from a 7.5-mL vial of blood with at least 86 percent efficiency in less than an hour. With **additional improvements**, the researchers hope the technology will form the basis of a new test through an inexpensive, disposable chip.

The results appear July 3 in the journal *Small*.

Every year cancer claims the lives of millions of people around the world and researchers are still searching for **better tools** for cancer diagnosis, prognosis and treatment," said Tony Jun Huang, the William Bevan Professor of Mechanical Engineering and Materials Science at Duke.

"Biopsy is the gold standard technique for cancer diagnosis," Huang said. "But it is painful and invasive and is often not administered until late in the cancer's development. With our circulating tumor cell **separation technology**, we could potentially help find out, **in a non-invasive manner[2]**, whether the patient has cancer, where the cancer is located, what stage it's in, and what drugs would work best. All from a small sample of blood drawn from the patient."

The technology works by setting up a standing sound wave at an angle to a **fluid flowing through a tiny channel**. Because sound is nothing more than a pressure wave, this sets up pockets of pressure that push on particles suspended in the liquid as they pass. This acoustic force acts more strongly on the larger, more rigid cancer cells than on normal blood cells, pushing the CTCs into a separate channel for collection.

The **power intensity and frequency** of the sound waves are similar to those used in ultrasonic

imaging, which is used safely in numerous medical procedures. The risk of damage to the CTCs is reduced even further because each cell experiences the acoustic wave for only a fraction of a second and does not require labeling or surface modification. These features give the technique the best possible chance at maintaining the functions and native states of the CTCs.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Make up sentences with the words and phrases printed in bold.

Text 4. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source-

<http://sdoyouspeakenglish.blogspot.com/p/topic-health-and-healthy-way-of-life.html>

HEALTH AND HEALTHY WAY OF LIFE

Good health is very important for every person. They say: "Health is better than wealth." Our health is an important subject for all of us. How much we eat, how much we exercise and how much we sleep are all topics of discussion **when mentioning health**. Are there any practical rules for healthy

living? The **formula for healthy life** cannot be put into words — it can only be practiced. Some people break the so-called health every day and escape punishment and some look after their health and don't live any longer in the end.

It is known that healthy people live longer and their career is more successful. To look well you must follow some simple rules: don't smoke and take drugs, don't drink alcohol, don't eat too much **junk food** as chips and sweets, eat more vegetables and fruits, sleep well, do exercises. Everybody knows these simple rules but we continue to stuff ourselves with fast food — chips and pizzas, hamburgers and hot dogs. We are always **in a hurry**. We have no time to enjoy a home-cooked dinner with family and friends. We want to eat now and we want to eat fast. What is tasty is not always healthy. Doctors say that chips and pizzas are fattening, cola spoils our teeth and coffee shortens our lives. We should understand that food is an important part of our life.

We should choose healthy food which is not harmful for us. **I am against** of fast food but sometimes I can allow having a snack when I am terribly hungry and I do not have enough time to eat properly. If we eat too much, we'll become obese, and obesity leads to heart disease, diabetes and other serious illnesses. But the world today is getting fatter and fatter. America is the world's

leader in obesity, but our country is quickly catching up.

Lack of exercise is another serious problem. We spend hours in front of our computers and TV-sets. Few of us do morning exercises. We walk less, because we prefer to use cars or public transport. Research shows, however, that young people who don't take enough exercise often suffer from heart attacks. Remember that regular physical activity (20 to 30 minutes a day, three or four times per week) is an important part of a healthy lifestyle. It helps **prevent diseases** and makes the quality of life better. It's common knowledge that smoking and drinking can shorten our lives dramatically. Cigarette-smoking, for example, kills about 3 million people every year. Many of them die from **lung cancer**.

Some aren't even smokers. They are people who live or work with heavy smokers. Yet many young people smoke and drink. Why? One answer is that tobacco and drinks companies **invest enormous sums of money** in advertising their products. For them cigarettes and alcoholic drinks mean money. For us they mean disease and even death. It is never too late to start anything or stop anything. Deciding to stop smoking and drinking alcohol is deciding to choose a healthy way of life.

Lung cancer- also known as lung carcinoma, is a malignant lung tumor characterized by uncontrolled cell growth in tissues of the lung. This growth can spread beyond the lung by the process of metastasis into **nearby tissue** or other parts of the body.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Replace the words in bold with synonyms and antonyms.

Text 5. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

MEDICAL ADVANCES OF THE LAST 100 YEARS

In **the past hundred or so** years there have been some amazing advances and important discoveries in the **medical field**, some obviously more important than others but I will give a **quick rundown** of a few below.

Blood Typing

Starting a bit outside of the hundred year limit, in 1901 an Austrian-American named Karl Landsteiner started telling people about blood **compatibility** and rejection and developed the **ABO** blood typing system so that you can find

compatible blood types for **successful blood transfusions**.

Insulin and Diabetes

In 1922 insulin was first used as a treatment for diabetes. This was a major breakthrough for the medical community as Diabetes, which is the chronic **disorder of glucose metabolism** by the body not producing an **adequate amount** of insulin, is a leading cause of death in the United States. The ability to isolate insulin, which could then be administered to control the problem, was made by F.G. Banting and C. H. Best.

Discovery of **Penicillin**

Skipping forward a few years and a story most people know, Sir Alexander Fleming a Scottish bacteriologist, discovers penicillin and it was the first antibiotic that could be used successfully in the **treatment of bacterial infections in humans**. Most people know it as the good type of 'mould'.

Heart-Lung Machines

In 1935 Dr John H Gibbon Jr. uses a heart-lung machine successfully for extra-corporeal circulation of a cat (a machine that can handle the functions of the heart and lungs **while surgery is performed**). In 1953 Dr Gibbon used the method for the first time successfully on a human, it is now an integral part of surgery and commonly used for things like open heart surgery.

DNA

Also in 1953, when Dr Gibbon used heart-lung machines, the world began to learn about DNA and the structure of the DNA molecule. James Watson and Francis Crick at Cambridge University and Maurice Wilkins and Rosalind Franklin at King's College in London were all studying DNA and some data shared by Wilkins to Watson and Crick allowed this breakthrough. In 1962 all three of them shared the Nobel Prize for Physiology or Medicine (Franklin had already died and they do not give Nobel Prizes posthumously).

Artificial Hearts and Heart Transplants

In 1957 major steps were taken in artificial heart technology when Dr Willem Kolff and Dr Tetsuzo Akutzu implanted the first artificial heart into a dog. The animal survived for 90 minutes and this was enough **to get the ball rolling** with heart transplants and artificial hearts. In 1967 a South African heart surgeon named Dr Christiaan Barnard managed to perform the first human heart **transplant**. However it is not until 1982 when Dr William DeVries implants the Jarvik-7 artificial heart into patient Barney Clark, Clark lived for 112 days after.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Find English videos related to medicine and translate it.

Text 6. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:

https://www.en365.ru/sport_healthy_lifestyle.htm

SPORT AND HEALTHY LIFESTYLE

Sport and health are **closely related**. **Generally speaking** health has several components and sport is one of them. Others are healthy diet, hasteless and calm lifestyle, being in harmony with yourself and with others and positive attitude, of course. Sport is regarded more as a component of physical health. However, everybody knows that healthy body means **sound mind**.

Sport is mostly associated with young people, but that's a **false opinion**. Many old people also regularly exercise. Nowadays, there are several ways **to keep fit**. First is to do regular morning exercises. Second is to exercise during the day through cycling, roller-skating, walking in the park, jogging, swimming, ice-skating etc. And the third way is to attend specialized fitness – centers, which can be found **nearly everywhere** now. They offer wide opportunities for people with different needs. They are often combined with swimming-pools or ice-rinks. There are many opportunities for such exercises as yoga, aerobics, karate, belly dancing,

body building, weightlifting, and a simple work out in the gym.

Children also have **numerous opportunities** to keep fit. Every school offers physical education as a compulsory subject. Some schools even offer swimming lessons in summer and skiing lessons in winter. The most popular sports in our country are gymnastics, figure skating, football, hockey, skiing, athletics, swimming, tennis, basketball, volleyball and some others. Everybody can choose the type of sport they want to do. Some people even become professionals; some simply do it as an amateur in order to maintain a healthy lifestyle.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Make up sentences with the words printed in bold.

Text 7. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://www.native-english.ru/topics/medicines-and-health>

MEDICINE AND HEALTH

Medicines are not meant to live, an English proverb says. Yes, that's true and we may add that

good health is better than the best medicine. If your health is good, you are always in a good mood. You have a sound mind in a solid body, as an old Latin saying goes. The English proverb "**Sickness in the body brings sickness to the mind**", expresses the similar idea, but from the different point of view.

The profession of a doctor is one of the most **noble**, respected and needed in the world, as we turn to a doctor for advice at the hardest moments of our life, when we **fall ill** or **suffer from** pain or some **disorder in our body and soul**. We complain of low medical treatment, poor equipment of hospitals, difficulties in getting this or that medicine and so on. What a pity we start to value our health only when it is necessary to take medicine. Taking medicine is an unpleasant thing of course, and if we want to avoid it, we should go in for sport and keeps ourselves fit. Physical exercises to my mind are necessary. Physically **inactive** people **catch cold** more often than those who do plenty of exercises. Physical exercises are **good pastime**. That is true that good health is better than the best medicine. If you do exercises in the morning, you feel refreshed; you have a good posture.

Of all things, people probably have diseases most. There is nothing more unpleasant than being taking ill. If you are **running a temperature**, have a **splitting headache**, feel **dizzy** or **cough**, you go and

see a doctor or send for him at once. She or he will come and feel your pulse, take your temperature, listen to your heart, tested your lungs, measure your blood pressure, etc. Certainly, he or she will prescribe some medicine which you can get made up at **chemist**. At **chemist's shop** you can get different kinds of medicines: tablets, **ointments** and many other things.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Make the list of terms related to medicine. Add some more.

Text 8. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://www.google.com.ua/amp/s/ukr.segodnya.ua/amp/kakoy-dolzhna-byt-pravilnaya-dieta-658819.html>

THE LINK BETWEEN HAPPINESS AND HEALTH

Happiness and health have been **anecdotally** linked for quite a while now—"laughter is the best medicine" **has become a cliché** for a reason—but research backs up what many people have instinctively assumed all along: that happiness and health really are connected, and that one's level of

happiness really can impact the level of one's health.

The relatively new field of positive psychology is **exploring the factors** that **contribute to** emotional **resilience**, happiness, and health, among other life-affirming topics, and what we now know for certain about these topics can help us all live healthier, more meaningful lives—and reduce stress at the same time.

Happiness and Optimism

Researchers have also found optimists to have longer lives. Optimism is **distinct from** positive emotion, though the two are related. Rather than just being cheerful, however, optimists tend to see the world in a distinct way: when positive events occur in their lives, they give themselves **personal credit**, attribute the cause to lasting traits under their control, and see each good event as a sign that more positive events are to come. This **specific lens** through which they see the world allows them to maintain more of an **internal** locus of control (a sense of personal control over things), as well as resulting health-promoting behaviors and is associated with many benefits, including **longevity**: one study found that optimists had a 19% longer **lifespan** on average.

Happiness and 'Mature Defenses'

Another factor that's closely related to positive emotion and optimism is a set of strengths known as 'mature defenses'. These **traits**, which are not displayed by everyone, and vary over a lifespan, including altruism, the ability to delay **gratification**, **future-mindedness**, and humor. According to a Harvard study that followed a cohort of men through their lives, the mature defenses are closely linked with joy in living, high income and a **vigorous old age** in men from varied backgrounds.

Happiness and Health

Happiness researcher Robert Holden conducted a survey and found that 65 out of 100 people would choose happiness over health, but that both were highly valued. Fortunately, we don't have to choose: happiness and health go hand-in-hand. As Holden stated, "There is no true health without happiness".

There is also **ample** evidence that unhappiness—depression, anxiety, and stress, for example—are also linked to poorer health outcomes. These negative states, if chronic, can **dampen immunity** and **increase inflammation** in the body leading to a multitude of diseases and conditions. The principles of positive psychology can **combat** these negative states, further increasing the likelihood of health.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Replace the words printed in bold with the synonyms and antonyms.

Text 9. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://academia.in.ua>

POLITICAL SYSTEM OF UKRAINE

Ukraine is a **sovereign** state. It has its own territory, higher and **local bodies of state power**, government, national emblem, state flag and **anthem**.

In July, 1990, the Verkhovna Rada of Ukraine, the Ukrainian Parliament, adopted the document of great importance – the Declaration of State Sovereignty of Ukraine. This document opened a new page in Ukraine's history, which leads to the construction of a democratic state based on the rule of law.

According to the Declaration only the Verkhovna Rada can speak on **behalf** of the whole Ukrainian people. No political party, public organization or separate person has the right to do this. The Declaration reads that Ukraine **ensures**

supremacy of its Constitution on the territory of the country.

The way Ukraine passed from the **adoption** of the Declaration of the State Sovereignty to the adoption of its Constitution is slow and complicated. It is easily explained by the **large-scale** transformations in political and economic life.

In July, 1996, the Verkhovna Rada adopted the new Constitution of Ukraine. According to it Ukraine is a **parliamentary republic** with the **presidential governing**.

The higher body of state power is the Verkhovna Rada. It is one **chamber** parliament, which is presided over by the Speaker. The functions of the Verkhovna Rada are **legislation** and **scrutiny** of government activities. The Ukrainian government is headed by the Prime-Minister. The **elections** of the deputies to the parliament are held every four years. They are by **secret ballot**. All citizens aged 18 have the right to vote.

The President is elected every five years. He is the Head of State. He cannot be elected for more than two terms.

The Constitution of Ukraine is the main law in the country. It **guarantees certain rights and freedoms** to the Ukrainian citizens and **determines their duties**.

The process of creating new democratic state is complicated. But over a short period a new system of state administration, the National Armed Forces, the Security Service, law **enforcement** authorities were created. Independent Ukraine is **unswerving** on its way to a democracy.

Task 1. Translate the words in bold into Ukrainian.

Task 2. Make the list of terms related to politics.

Text 10. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:

<https://www.bbc.com/news/entertainment-arts-46192799>

HOW STAN LEE'S SUPERHEROES HELPED CHANGE THE WORLD

Through Spider-Man, the X-Men and many other characters, the late Stan Lee sought to make a positive and **lasting difference**.

When jotting down ideas for the Fantastic Four, Lee conceived them as real, living people whose personal relationships would interest readers.

Fantastic Four, in contrast, honed in on the personalities of its heroes rather than **solely focusing** on their abilities.

"They were the kind of team I had been **longing to write about**," Lee said.

Soon after Lee created the Incredible Hulk and then Spider-Man, which went on to be one of the most successful characters in comic book history.

Peter was the "quintessential hard-luck kid". Despite beating bad guys and protecting the city from danger, he still had trouble finding a date and **keeping his acne at bay**.

X-Men has often been praised for its portrayal of mutant oppression and its reflection of **the fight for civil rights**.

"I always felt the X-Men, in a subtle way, often touched upon the subject of racism and inequality," Lee told the Washington Post in 2016.

Black Panther is now Marvel Studios' most successful release at the box office and has been **tipped to win awards** at next year's Oscars.

Through gaming tournaments she organizes, Stephanie Nnesaga aims **to eradicate the negative, "nerdy" stereotype** that is often associated with comics.

"Stan created this unimaginable world and he inspired me to do what I want and not care what people said about reading comics. He made it cool

and inspired me to create my own platform," she continues.

"Like me, Spider-Man was a nerd and wasn't popular. But he was given a chance to be greater at such a young age, and that was so amazing for me to read."

Stan Lee died on Monday at the age of 95. But his legacy will live on, not least due to the cameo appearances that were a much-loved feature of the films with which he was associated.

By Taylor-Dior Rumble/ Entertainment Reporter / 13 November 2018

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Translate into Ukrainian:

comic book history	
gaming tournaments	
unimaginable world	
cameo appearances	
mutant oppression and its reflection	

Text 11. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://www.bbc.com/news/business-46217266>

UBER LOSS TOPS \$1BN AHEAD OF PLANNED IPO NEXT YEAR

Uber posted a loss of \$1.07bn (£821m) in the three months to September, as the **ride-sharing firm** prepares for a public **stock offering** next year.

The US company's **net losses** widened sharply on a quarterly basis as revenues rose only slightly.

Uber was recently valued at \$72bn, making it one of the most valuable **privately held firms** in the world.

But it is **under pressure** to become more profitable for a planned offering of its shares to the public next year.

Net losses widened sharply to \$1.07bn from \$891m, figures from Uber showed, as revenues and **bookings** rose only slightly.

But losses were down 27% compared to the same period last year, according to Reuters.

"We had another strong quarter for a business of our size and global scope," Uber chief financial officer Nelson Chai said in a statement.

"As we look ahead to an IPO and beyond, we are investing in future growth across our platform, including in **food, freight, electric bikes and scooters, and high-potential markets** in India and the Middle East where we continue to solidify our leadership position."

Revenues rose by 5% on the previous quarter to \$2.95bn, while gross bookings were up 6% at \$12.7bn.

Bookings growth **slid into** the single digits on a quarterly basis at the start of this year, Reuters said.

Japan's Softbank has taken a 15% stake in Uber in a deal which foresees an initial public offering by Uber next year.

15 November 2018

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Make up sentences with the words in bold.

Text 12. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/dreaming-freud/201811/how-find-your-true-home-your-true-self>

HOW TO FIND YOUR TRUE HOME, YOUR TRUE SELF

Where do we belong? And who are we?

This week at the university where I work, I was asked **to facilitate a question** and **answer session** with the writer, Caryl Phillips. I started off by asking

him why he had chosen to write about Jean Rhys, a white woman who came from Dominica, in his latest book, "A View of the Empire at Sunset." I said I realized there was a Caribbean connection as Caryl Phillips comes from St. Kitts. Still, however much he admired Jean Rhys as a writer (and she is an excellent one), it seemed a **somewhat odd choice**. Caryl Phillips is black, Oxford-educated, and a successful writer in his own right, whereas the woman he describes in his pages is white, has little education, and is not even a writer. Did his choice have anything to do with the **search for identity**?

He spoke of being an immigrant like Jean Rhys first in England and then in America and how, coming from what was the English Empire, he had expected to be welcomed on arrival in England, whereas what people had seen was rather the color of his skin. **In a similar way**, Jean Rhys was judged by her West Indian accent and also her poverty, even though she was white. She wanted to be an actress but was told it might be wiser simply to join the chorus and to sing and dance.

I was struck by one thing Caryl Phillips said, which was that in leaving home, you **leave a part of yourself** behind. Indeed, the last line of his book, when Jean Rhys is leaving her island home, is: "She broke off a piece of her heart and **gently dropped** it into the water."

As an immigrant myself, I understand what he is saying, though there are ways to keep some of one's home with you throughout your life, wherever you may be. For me, it has been the familiar prayers and rituals of the Anglican church which I attended as a child. Here, I could hear exactly the same words I had heard in my youth. Also, it seems to me that as an immigrant—and I said this to the small group of students gathered in the classroom—one has **the advantage and the privilege** of seeing a country through fresh eyes. One is able to see what others who are used to a place can no longer notice, inured as they are to **their surroundings**. As a writer, this can be very useful.

Not only does one see the new country in a different way, but also oneself. Just as the jewelers used foil to make their jewels shine brighter, one is able to discover new things about oneself **in a new environment**. I remember thinking at seventeen when I left South Africa that I could only really discover myself in a new place, away from my family and friends. Of course, **it takes a long time to find out** who we are, and perhaps we never see ourselves completely clearly, but certainly a new environment can help us on our way.

Nov 16, 2018

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Translate the words printed in bold into Ukrainian.

Text 13. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/anger-in-the-age-entitlement/201811/questions-about-emotional-abuse>

QUESTIONS ABOUT EMOTIONAL ABUSE

In 30 years of writing about **emotional abuse**, I've been asked **countless times** in interviews: "What constitutes emotional abuse?"

Emotional abuse is deliberately making others feel afraid or bad about themselves so they will **meet the abuser's expectations**. All abuse is a **fundamental misuse of power**. Power and responsibility are **morally inseparable** – the more power we have, the more responsibility we must assume.

In the context of family relationships, we have **enormous power over the sense of self** of loved ones, due to the nature of **emotional bonds**. Behaviors that would not be abusive in other contexts are abusive in emotionally bonded

relationships. In familial relationships, it is typically a **gradual erosion** of the sense of self.

Most abusers employ **toddler-brain splitting** as a coping mechanism. That means when they feel good, as in the beginning of the relationship, they can put you on a pedestal. But when they feel bad, you become **unworthy of compassion, kindness, and affection**.

Emotional abuse depends on the power differential of the players. It's bad behavior when toddlers call their parents names, but it's not abusive, in contrast to parents calling children names.

The second set of questions is about the relationship of physical and emotional abuse. Physical abuse typically occurs after emotional abuse **fails to control** the partner's behavior. An effective abuser **gains compliance** through shame and fear without ever **being violent**.

Unless physical abuse does **permanent damage**, such as **scarring, maiming, or disfigurement**, it generally does less psychological harm than emotional abuse. Physical abuse tends to be occasional and cyclical; emotional abuse is daily. Violence is more likely to be perceived as the offender's failings, at least in terms of impulse-control, whereas emotional abuse is more likely to be internalized by victims as **personal failings**.

The third set of questions is about the effects of emotional abuse. In severe cases, **recipients** of abuse lose cohesiveness to their sense of self, along with **diminished identity, confidence, emotion regulation skill, and efficacy** (belief that one's behavior can improve one's life). A relatively recent but insidious effect is victim-identity, with focus on perceived damage and suffering rather than strengths, resilience, and desire to heal, grow, and improve. **Chronic resentment and hidden self-contempt supplant interest, value, meaning, purpose, and enjoyment as predominant emotional states.** Victim-identity seals the footprints of abuse on the soul.

Abuse is a **degenerative condition** that almost never gets better on its own. Abusers become emotionally addicted to the adrenaline required to abuse, which gives them the temporary energy and confidence they typically lack when not abusive. The body builds a **tolerance to adrenaline**, which means they need more and more of it to get an acceptable level of energy and confidence. That is, they need to become more abusive. If they are attached to their victims, as most are, they experience at least an **unconscious guilt and shame for harming** them, no matter how much they try to **rationalize, minimize, and justify** it. The guilt and shame inevitably turns into **self-loathing**, which

drains energy and confidence, thereby **intensifying the need** for adrenaline.

The fourth set of questions concerns what the recipient of abuse can do to stop it. Abuse results from the abuser's **self-regulatory deficits**. It is not a function of the relationship dynamic, where the behavior of one partner invokes predictable behavior from the other. This is important, because everyone makes mistakes in relationship dynamics and that can give victims the false sense that, if they just behaved a little differently, the abuse would cease. What victims do wrong in a relationship is **tantamount** to putting the furniture in the wrong place on the deck of the Titanic. Abuse **gouges the hole** that sinks the ship.

Emotional abuse **distorts reality-testing**, filling recipients with **self-doubt**. Support from a network of friends and relatives or from professionals is necessary for reality checks.

It is often difficult for recipients of abuse to leave their relationships because they love their abusers, who, in general, have some good qualities. They must realize that tolerating abuse contributes to the self-loathing of the abuser. (It's impossible to genuinely like yourself when you mistreat loved ones, due to the deep-seated guilt and shame inherent in the violation of attachment bonds.) The most **compassionate** thing to do for an abuser who

does not seek immediate help to transform the habit of blame, denial, and avoidance that lead to abuse, is to end the relationship.

Nov 14, 2018

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Make up the list of terms related to psychology.

Text 14. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:<http://interestingthings.info/interesting/the-science-of-sound.html>

THE SCIENCE OF SOUND

The science of sound is a truly **fascinating study**. It may seem like a dry topic area, but when you look closely into the way sound affects your day-to-day life, you'll soon realise there's so much more to it than you possibly could have imagined.

The way we use everyday sounds can convey a **completely different meaning**; from whispering a sentence softly to shouting it aggressively, or even simply where you pause during speech.

But sound doesn't just impact our lives **during conversation** between us and other people, or

when watching others talk on the TV, it's so much more than that. Take music for example, which can completely alter your mood – particularly when it's **linked to memories**. This is known as **cognitive appraisal**. Music therapy is so effective that it's even used to help treat the symptoms of Parkinson's disease, along with Alzheimer's, strokes, **brain injuries, anxiety and depression**.

Sound can also negatively affect the way we live, particularly during work and study. Almost all sounds have a negative impact on efficiency and the ability **to retain knowledge**. However, this isn't the case if you **work in repetitive, manual jobs** such as in a warehouse or factory, or if you're hitting the gym.

Background music can even impact our taste! Sounds of the sea makes fish and seafood taste more fresh, higher frequency noises enhances sweetness whilst low frequency noises **bring out** bitterness.

Even plants are affected by sound and music. Classical music and jazz music have been proven to **boost the speed and yield** at which plants grow, whilst rock music has been proven to have negative effects.

Conclusion: plants are classy.

Posted: November 24, 2015

Task 1. Explain the words in bold.

Text 15. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:

<http://www.walkthroughindia.com/wild-world/worlds-12-most-unique-animals-you-never-know/>

WORLD'S MOST UNIQUE ANIMALS YOU NEVER KNOW

The planet earth is home to variety of animals species and **unique creatures** such as Pink Fairy Armadillo, Tapir, Dugong, Markhor, flying snake, Yeti Crab, Superb Bird of Paradise and Japanese Spider Crab.

Tufted Deer

Tufted Deer is one of the small species of deer with **canines**, live in Burma or Myanmar and China. The Tufted deer has **vampire like fangs** and the deer is larger than **muntjac species**.

Thorny Dragon

Thorny Dragon is a small species of Australian lizard, covered entirely with conical spines. The **thorny devil lizard** usually lives in the desert of central Australia.

Aye Aye

Aye Aye lemur is world's largest nocturnal species of primate, native to Madagascar island. The aye aye are nocturnal and spends most of its life in the trees and classified as **endangered**.

Maned Wolf

Maned Wolf is not a wolf, nor is it a fox but **the largest canid** of South America. The Maned wolf is very rare canid and tallest of the wild canid, found in open grasslands, bushes and trees.

Gerenuk

Gerenuk also known as giraffe gazelle found in the Horn of Africa. This long necked antelope habitats woody vegetation and one of the world's most amazing animal.

Babirusa

Babirusa is the big pig with massive curving tusk, found in the Indonesian islands of Sulawesi, Wallacea, Togian and Sula. The Sulawesi Babirusa has two pairs of **enlarged canine teeth** or tusks and is the largest of the three species of Babirusa.

Sunda Colugo

Sunda Colugo or Malayan colugo is a species of **arboreal gliding mammal**, found in the Philippines and Southeast Asia. This flying lemur is actually not a lemur and does not fly instead glide from higher to lower trees.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Find videos about other unique animals and translate it.

Text 16. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://jamesclear.com/how-to-automate-a-habit>

THE BEST WAY TO CHANGE A HABIT

The brilliance of the cash register was that it **automated ethical behavior** by making stealing practically impossible. Rather than trying to change the motivations of his employees, Patterson used technology to make the preferred behavior automatic.

There is an important lesson within this story that we can **apply to all habits and behaviors**. The best way to break a bad habit is to make it impossible to do. And the best way to create a good habit is to automate it so you never have to think about it again.

Typically, when people think about automating something, they imagine technology or a piece of software. And, certainly, this is a great way to automate a habit. You can save for retirement with

an automatic deduction from your paycheck. You can curtail **social media browsing with a website blocker**.

Technology can transform actions that were **once hard, annoying, and complicated** into behaviors that are easy, painless, and simple. It is the most reliable and effective way to guarantee the right behavior.

But there are also many ways to “automate” your future decisions that don't necessarily involve a piece of software.

Text 17. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://jamesclear.com/music-therapy>

THE RESEARCH: MUSIC AS MEDICINE

First, music can be used to relieve pain in patients. For example, surgery patients at the Cleveland Clinic that listened to recorded music saw a 4x decrease in **post-surgical pain**. Music has also been shown to **reduce the amount of anesthesia** needed during operations.

Second, music can be used to relieve stress and anxiety. Calming music decreases blood pressure, **steadies the heart rate**, and eases stress.

Research has shown that music can reduce stress for patients undergoing surgeries and colonoscopies, for children undergoing medical procedures, and for patients with coronary heart disease.

There is also preliminary evidence showing that listening to music can boost immune system function by decreasing stress hormones and increasing growth hormones. These changes should prime the body to be in a better state for recovering from and **resisting illnesses**, but the research is weak thus far and needs further investigation.

Finally, there are a range of studies that link music to happiness and pleasure in different ways. Despite the differences in the individual studies, the scientific consensus on the topic is that music does stimulate the same areas of the brain that trigger pleasure in other activities. A range of studies have found that listening to pleasurable music stimulates the mesocorticolimbic system in the brain, which is the same “pleasure center” that is triggered by humor, tasty food, and even cocaine. In this way, you could say that music is like a drug. If music makes you happy, then it might be possible that it is good for your health.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Translate the words in bold in Ukrainian.

Text 18. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://www.livescience.com/64100-coffee-bitter-genetic-makeup.html>

COFFEE TASTES BITTER, SO WHY DO PEOPLE DRINK IT?

It may sound **counterintuitive**, but people who are **supersensitive** to coffee's bitter taste actually drink more of it, a new study finds.

This sensitivity isn't simply a matter of taste, either, but rather is influenced by a person's genetic makeup, the researchers said in the study, which was published online today (Nov. 15) in the **journal Scientific Reports**.

"You'd expect that people who are particularly sensitive to the bitter taste of caffeine would drink less coffee," study senior researcher Marilyn Cornelis, an assistant professor of preventive medicine at the Northwestern University Feinberg School of Medicine in Chicago, **said in a statement**. "The opposite results of our study suggest coffee consumers acquire a taste [for] or an ability to detect [the bitterness of] caffeine due to the learned **positive reinforcement** elicited by caffeine."

Put another way, people who have a heightened ability to taste the bitterness of coffee,

and especially the distinct bitter flavor of caffeine, learn to associate "good things with it," Cornelis said. This finding is surprising, given that bitterness often serves as a warning mechanism to convince people to spit out harmful substances, the scientists said.

Researchers conducted the study to understand how genetics influences people's **consumption of tea**, coffee and alcohol, which tend to **taste bitter**, said lead study researcher Jue Sheng Ong, a doctoral student in the Department of Genetics and Computational Biology at the QIMR Berghofer Medical Research Institute in Brisbane, Australia.

"While all bitter flavors might seem the same, we **perceive the bitterness** of Brussels sprouts, tonic water (quinine) and caffeine separately," Ong told Live Science. "The degree to which we find these flavors bitter is, in part, **determined by your genes.**"

To investigate, the researchers looked at the genetic makeup and daily bitter-beverage consumption of more than 400,000 people from the United Kingdom. "Using the genes related to our ability to taste bitterness, we were able to assess whether those that have a higher **genetic predisposition to** tasting bitterness are more likely to prefer tea over coffee," Ong said.

The results showed that people with the genes to taste the bitterness of green vegetables (such as

Brussels sprouts) or tonic water are more likely to prefer tea over coffee, the researchers found. In addition, people who were more sensitive to quinine's bitter flavors and those found in green vegetables tended to avoid coffee.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Make up sentences with the words in bold.

Text 19. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://www.livescience.com/64091-earth-is-eating-its-oceans.html>

THE EARTH IS EATING ITS OWN OCEANS

As Earth's tectonic plates dive beneath one another, they **drag** three times as much water into the planet's interior as previously thought.

Those are the results of a new paper published today (Nov. 14) in the journal *Nature*. Using the natural **seismic rumblings of the earthquake-prone subduction zone** at the Marianas trench, where the Pacific plate is sliding beneath the Philippine plate, researchers were able to estimate how much water

gets incorporated into the rocks that dive deep below the surface.

The find has major ramifications for understanding Earth's deep water cycle, wrote **marine geology** and geophysics researcher Donna Shillington of the Lamont-Doherty Earth Observatory at Columbia University in an op-ed accompanying the new paper. Water beneath the surface of the Earth can contribute to the development of magma and can lubricate faults, making earthquakes more likely, wrote Shillington, who was not involved in the new research.

Missing water

The researchers observed such slowdowns deep into the crust, some 18 miles (30 km) below the surface, Cai said. Using the measured velocities, along with the known temperatures and pressures found there, the team calculated that the subduction zones pull 3 billion **teragrams of water** into the crust every million years (a teragram is a billion kilograms).

Seawater is heavy; a cube of this water 1 meter (3.3 feet) long on each side would weigh 1,024 kilograms (2,250 lbs.). But still, the amount pulled down by subduction zones is mind-boggling. It's also three times as much water as subduction zones were previously estimated to take in, Cai said.

And that raises some questions: The water that goes down must come up, usually in the contents of **volcanic eruptions**. The new estimate of how much water is going down is larger than estimates of how much is being **emitted by** volcanos, meaning scientists are missing something in their estimates, the researchers said. There is no missing water in the oceans, Cai said. That means the amount of water dragged down into the crust and the amount spouted back out should be about equal. The fact that they aren't suggests that there's something about how water moves through the interior of Earth that scientists don't yet understand.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Make up the list of terms related to geology, environment and geography.

Text 20. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:

<https://www.bbc.com/news/education-35592440>

**PALM OIL: ONE WOMAN'S FIGHT TO SAVE 'THE
LAST PLACE ON EARTH**

There is only one place in the world where orangutan, rhinos, elephants and tigers still co-exist in the wild. Environmental activist Farwiza Farhan is fighting to protect this last wilderness, Sumatra's Leuser Ecosystem.

In 2012, her NGO, Yayasan HAka, sued an oil palm company that had cleared forest under an illegally issued permit.

"I became a conservationist initially because I watched too many BBC Blue Planet [programmes]... ". "... so, in my naïve mind back then, I thought, maybe I'll try to protect forests. Maybe it's a bit easier, maybe I just need to put a fence around it and it'll be fine. And of course I was proven wrong time and time again.

Big companies that want to grow palm oil - one of the most profitable crops in the world - threaten to decimate this very fragile ecosystem.

The way we see palm oil - it's just a crop that is so profitable, and the problem is how the demand has driven the expansion.

Now I would encourage people to pledge to see more or experience more of places that are going extinct. "Places like Sumatra, the Amazon, Madagascar. Those are the places that are under tremendous threat from exploitation, including palm oil. If you come to the place and see how it is now and you hear about that place in the future, you

would have a stronger connection to know what to do when it comes to palm oil and deforestation."

Resource:

<https://www.bbc.com/news/science-environment-46227763>

Posted by Helen Briggs

18 November 2018

Text 21. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

LONDON MATHS TEACHER IN WORLD'S TOP 10

A math's teacher from a London comprehensive has reached the top 10 finalists for a **global teaching prize**.

The Global Teacher Prize, set up by the Varkey Foundation, the charitable arm of the Gems **international education firm**, is aimed at "unearthing thousands of stories of heroes that have transformed young people's lives". The final top 10 shortlist has been published, after entries were received from teachers in 148 countries.

Mr Hegarty is the only UK finalist, alongside teachers from the United States, Australia, India, Finland and Kenya.

Mr Hegarty describes maths as "quite addictive" and has set up a website with videos teaching how to solve maths problems.

The idea began when one of his pupils had **to go overseas to care for** his sick father - and Mr Hegarty put materials online so that he could keep up with his maths lessons.

He says there is no simple "formula" for what makes a good teacher, but he says that like being a good student, it can be about sticking at it.

"It's about hard work. If you get stuck, just try harder."

Last year's global teacher prize winner was Nancie Atwell from the United States, who **donated** her prize money to her school. Richard Spencer from Middlesbrough had reached the top 10.

The awards were presented at a ceremony addressed by former US president Bill Clinton, with contributions from Bill Gates.

Posted by Sean Coughlan

17 February 2016

Task 1. Explain the words in bold.

Text 22. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:

<https://www.bbc.co.uk/music/articles/ee8199d4-d44e-47bd-85fd-28cec2ac258f>

6 MASSIVE 90S HITS THAT CURSED THE BAND

By Ben Hewitt

Wednesday 19th July 2017

Pop history **is littered with** bands that hated the hit songs that made them big-time players. And then there are those groups whose hits **turned out to be curses** rather than blessings - big-selling songs which didn't just bring riches and fame, but stress, controversy and legal battles.

Here are three of the most memorable.

What's Up? - 4 Non Blondes (1993)

The hit from 4 Non Blondes. The song's chorus actually asks the question, "What's going on?" rather than, "What's up?", but the latter was chosen as a title in order to avoid confusion with Marvin Gaye's classic.

Sales of the band's 1992 debut album Bigger, Better, Faster, More were sluggish until What's Going On? became a mainstream hit. But Perry wasn't a fan of the way the song, and album in general, had been produced. "I did love What's Up? but I hated the **production**. I wanted to say, 'We're a badass

cool band. We're not that fluffy polished b***** that you're listening to. It was really difficult.'

Bittersweet Symphony - The Verve (1997)

The single, which turned The Verve from indie favourites into a mainstream rock band. The song sampled four bars of an orchestral version of The Rolling Stones song The Last Time, which The Verve **got clearance from** the Stones' label to use.

The Stones' former manager, who owned the **copyright** to the album, sued The Verve demanding all of their **royalties** and argued that the band's use of the sample extended beyond the agreement of The Rolling Stones. Wary of a long **courtroom battle**, The Verve decided it would be easier to simply surrender all royalties to the song. To make matters worse, another of the Stones' old managers also sued the group, claiming he was the legal owner of the copyright of the **orchestral recording**.

You Get What You Give - New Radicals (1998)

The radio-friendly breakthrough hit from alternative rockers New Radicals. Songwriter Gregg Alexander claimed that closing lyrics, which contrasted jabs at health insurance companies and corporate corruption with criticisms of celebrity was an experiment to see which topic garnered more media attention.

Somewhat predictably, the media **latched onto** the celebrity disses rather than the political

ideas. "To notice that everybody focused on the so-called 'celebrity-bashing' lyric instead of this lyric that was talking about the powers-that-be that are holding everybody down... That was something that I was kind of disillusioned by," Alexander told the Hollywood Reporter in 2014.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Replace the words in bold with synonyms and antonyms.

Text 23. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://news.sky.com/story/california-students-mixed-grandfathers-cremated-ashes-into-homemade-cookies-11528273>

CALIFORNIA STUDENTS 'MIXED GRANDPARENT'S CREMATED ASHES INTO HOMEMADE COOKIES

The biscuits were sampled by at least nine of the young baker's classmates, who could be suffering "some emotional issues".

08:52, UK, Thursday 18 October 2018

Police in California are investigating a report that a high school student mixed the cremated

ashes of a grandparent into a batch of homemade cookies and shared them with her classmates.

Two students are thought to have been involved in the baking of the sandy-textured biscuits, which were sampled by at least nine youngsters at the Da Vinci Charter Academy just west of Sacramento.

Nobody has suffered any ill effects, and cremated human remains are not poisonous, although Davis Police lieutenant Paul Doroshov told The Sacramento Bee "there could be some emotional issues experienced".

One classmate, Andy Knox, told TV station KCRA: "I didn't believe her until she pulled out the urn. She told me there's a special ingredient in the cookie. I was kind of horrified."

Mr Doroshov added that the motives behind the culinary crime were unknown, but said the suspects were unlikely to be charged and that officers would leave it to the school to handle the issue.

He admitted he was unaware as to whether baking human remains into food could be considered an actual crime, noting that it would "probably take some legal debate to figure out".

In a letter sent to parents, headteacher Tyler Millsap said the pair were remorseful and that it had become a "personal family matter".

Text 24. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: http://www.gennadiy-bilous.kiev.sch.in.ua/cikavo_vsim/piznavaljni_statti_anglijsjkoyu_movoyu/

SIX AMAZING HYBRID ANIMALS

Ligers, tigons and grolar bears, oh my! Take a look at some of these otherworldly hybrid animals and you'll realize the possibilities are endless.

Though they rarely occur in nature, individuals from different but closely related species do occasionally mate, and the result is a biological hybrid — an offspring that shares traits from both parent species. You may have heard of the mysterious sheep-pig creature, but it turns out that one isn't a true hybrid.

Here are six bizarre, but truly unique half-breeds.

Zebroids

A zebroid is the offspring of a cross between a zebra and any other equine, usually a horse or a donkey. There are zorses, zonkeys, zonies, and a host of other combinations. Zebroids are an interesting example of hybrids bred from species that have a radically different number of chromosomes. For instance, horses have 64 chromosomes and zebra

have between 32 and 44 (depending on species). Even so, nature finds a way.

Savannah cats

Savannah cats are the name given to the offspring of a domestic cat and a serval — a medium-sized, large-eared wild African cat. The unusual cross became popular among breeders at the end of the 20th century, and in 2001 the International Cat Association accepted it as a new registered breed. Interestingly, savannahs are much more social than typical domestic cats, and they are often compared to dogs in their loyalty. They can be trained to walk on a leash and even taught to play fetch.

Ligers

Ligers are the cross of a male lion and a female tiger, and they are the largest of all living cats and felines. Their massive size may be a result of imprinted genes which are not fully expressed in their parents, but are left unchecked when the two different species mate. Some female ligers can grow to 10 feet in length and weigh more than 700 pounds. Ligers are distinct from tigons, which come from a female lion and male tiger. Various other big cat hybrids have been created too, including leopons (a leopard and a lion mix), jaguleps (a jaguar and leopard mix), and even lijaguleps (a lion and jagulep mix).

Wholphins

A cross between a false killer whale and an Atlantic bottlenose dolphin, wholphins are hybrids that have been reported to exist in the wild. There are currently two in captivity, both at Sea Life Park in Hawaii. The wholphin's size, color, and shape are intermediate between the parent species. Even their number of teeth is mixed; a bottlenose has 88 teeth, a false killer whale has 44 teeth, and a wholphin has 66.

Grolar bears

The offspring of a grizzly bear and a polar bear, a grolar bear is one beast you don't want to meet in the woods. Interestingly, unlike many hybrid animals on this list, grolar bears are known to occur naturally in the wild. Some experts predict that polar bears may be driven to breed with grizzly bears at an increased frequency due to global warming, and the fact that polar bears are being forced from their natural habitats on the polar ice.

Beefalo

Beefalo are the fertile offspring of domestic cattle and American bison. Crosses also exist between domestic cattle and European bison (zubrons) and yaks (yakows). The name given to beefalo might be the most suggestive, since the breed was purposely created to combine the best characteristics of both animals with an eye towards

beef production. A USDA study showed that beefalo meat, like bison meat, tends to be lower in fat and cholesterol. They are also thought to produce less damage to range-land than cattle.

Text 25. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: http://www.gennadiy-bilous.kiev.sch.in.ua/cikavo_vsim/piznavaljni_statti_anglijsjkoyu_movoyu/

ICE CREAM

Exotic choices such as Boston Cream Pie (Ben & Jerry's), Birthday Party (Blue Bunny), and Amaretto Almond Crunch (Häagen-Dazs) might turn heads, but vanilla and chocolate are still the nation's favorite ice cream flavors. Our **trained tasters** tried 13 vanillas and 11 chocolates with various **amounts of fat**.

Seven rated Excellent, and six of those are Häagen-Dazs or Ben & Jerry's; the seventh is Archer Farms Belgian Chocolate (Target).

Häagen-Dazs Vanilla Bean (\$1.13 per ½ cup serving) topped the list of vanillas, for having a big dairy and real vanilla taste. It comes at a price, though, in the amount of 270 calories and 17 grams

of fat per serving. Ben & Jerry's Vanilla (\$0.97 per serving) and Häagen-Dazs Five Vanilla Bean (\$1.13 per serving) took the other vanilla top spots. Ben & Jerry's has 230 calories and 14 grams of fat, while the Five Vanilla Bean has 220 calories and 11 grams of fat.

Among the Excellent chocolates, testers found that Archer Farms Belgian (\$0.33 per serving) has an **intense**, complex chocolate flavor **enhanced** by bits of dark chocolate. It has 230 calories and 14 grams of fat per serving. Häagen-Dazs Five Milk Chocolate (\$1.11 per serving) has 220 calories and 12 grams of fat, while Haagen-Dazs regular chocolate (\$1.16 per serving) has 260 calories and 17 grams of fat. Ben & Jerry's (\$1.02) has a strong chocolate flavor but is a touch icy, according to testers, and has 250 **calories** and 14 grams of fat.

Lower-rated ice creams are less creamy and less **flavorful**, with flaws such as an **artificial taste or gumminess**. It seems to be harder to make a high-quality vanilla ice cream than a high-quality chocolate. The chocolate flavor might help mask mistakes.

The tastiness of the top-rated products comes at a cost — they're full of calories and fat. And most are **pretty pricey**, 97 cents to \$1.16 per half-cup serving. But Archer Farms costs 33 cents per serving.

Bottom

line

For a special treat, try one of the **top-rated** ice creams. If more healthful fare is your goal, and anything cold and sweet will do, try a light or fat-free ice cream, which has far fewer calories and less fat.

Task 1. Explain the words in bold.

Text 26. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:

<https://www.telegraph.co.uk/news/newstoppers/how-aboutthat/5352827/Three-quarters-of-British-children-cannot-boil-an-egg-study-finds.html>

THREE-QUARTERS OF BRITISH CHILDREN DON'T KNOW HOW TO BOIL AN EGG, NEW RESEARCH SHOWS

Many **youngsters** have no idea how long they should leave an egg on the hob for, with a quarter believing it should remain in the saucepan for at least 10 minutes. A further 12 per cent of children admitted that they did not have **a clue**.

The study also found that almost half of youngsters never or rarely help prepare evening meals, even though around a third of parents want

them to take part. Experts said that it is important to **encourage children** to take part in cooking as it helps them improve their mathematical skills.

The poll for the supermarket chain Morrisons said 37 per cent of children preferred watching television or **surfing the internet** to cooking. Two in five said they were too stressed about homework or too tired to help cook.

It also revealed that a third of parents had learned to cook from their own mothers and fathers, and 80 per cent viewed culinary ability as an important skill.

Study author Annabel Karmel said: «Today's parents just don't have the time or the patience to get the children involved in the kitchen. A third of parents admit it's easier to let their children watch television than to **enlist their help** with the evening meal. Cooking is a great way for children to learn about maths, measuring, and understanding time, so it's worth the effort. What's more it's a great way to get fussy eaters to try new foods».

She added that by the age of six, children should be able to chop vegetables, grate cheese and boil an egg, and that by 13, youngsters should be cooking fish, chicken and meat and baking potatoes. By the age of 16 teenagers should have mastered risottos and pasta dishes.

The study was based on responses from 1,000 children and 1,000 parents, who were polled online.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Find the video on similar topic and translate it.

Text 27. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://www.bbc.com/news/business-43816207>

WON'T

With strawberry **picking season** well under way – but migrant labor in **short supply** in several countries - we look at the various robots being developed around the world to help producers harvest this most popular fruit.

Next time you buy strawberries take a look in the **punnet**. Do the berries still have the stem attached or has it been plucked off leaving only the green hat of leaves called the calyx?

You may not think that matters, but it's a key consideration for growers as they contemplate the merits of a range of robotic prototypes that promise

to pick strawberries as fast and as carefully as humans.

Whether the berry is plucked or whether the stalk is snipped through and kept attached is one critical difference between the concepts that Spanish, Belgian, British and US engineers are testing, ready to roll out in fields as soon as next year.

Harvesting soft fruit mechanically represents a huge challenge – each berry needs to be located, even if it's behind a leaf, **assessed for ripeness** and then **harvested** and boxed with enormous care to avoid bruising.

But **recent developments** in visual sensor technology, machine learning and **autonomous propulsion** have brought the goal within reach.

«If you can put a man on the moon you can get a machine to pick a strawberry», says Tom Coen, founder of Octinion, a Belgium-based **start-up** conducting a final phase of field trials this summer in partnership with growers in the UK and continental Europe.

Octinion's arm is mounted on a **self-driving trolley**. It reaches up from below and, using 3D vision, grips a ripe berry between two **cushioned plastic paws**. The gripper then turns the fruit by 90 degrees to snap it off its stalk, mimicking the technique a human picker would use.

The prototype is picking one strawberry every four seconds, says Mr Coen, and depending on the cultivar, will collect between 70% and 100% of the ripe fruit - results that he says make it competitive with human pickers. The berry is left with only the calyx, which is the way European consumers are **accustomed** to buying their berries.

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Translated the words in bold into Ukainian.

Text 28. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source: <https://www.bbc.com/news/world-africa-46077299>

COULD THESE BEAUTIFUL ISLANDS HELP STOP KILLER DISEASES?

Travellers to the **remote African islands** of Bijagos can expect to find a **tropical paradise** of pristine beaches and lush rainforest. But the islands are not just beautiful. They are also a natural laboratory, providing a unique setting in which to study cures for some of the world's **deadliest diseases**.

They also teem with wildlife, including the rare **saltwater** hippopotamus and giant sea turtle, which thrive in this remote spot. But these tranquil islands are home to many serious illnesses and conditions. Life expectancy on Guinea-Bissau is about 60, and on the Bijagos Islands it is thought to be much lower.

Malaria, a severe eye infection called trachoma, lymphatic filariasis - a chronic swelling sometimes known as elephantiasis - and intestinal worms are particular problems. However, the islands may also hold the secret to **tackling** the very diseases that **blight** them.

A natural laboratory

Medical researchers have been working on the Bijagos Islands for several years to see if they can **get rid of** certain diseases from certain islands. The reason that the islands work so well as a natural laboratory is their remoteness. While this makes some everyday activities difficult, it is a helpful feature when trying **to eradicate disease**. The islands' separation by water creates a natural barrier. This allows us to compare different disease control methods, without the risk of cross-contamination between the test sites. While there are many archipelagos around the world, few have islands close enough together to allow us to work there, but far enough apart to **minimise interference**

during experiments. There are also few islands with this layout that are home to so many diseases.

By Prof James Logan

London School of Hygiene and Tropical
Medicine

BBC News. World

14 November 2018

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Make up the list of terms related to diseases.

Text 29. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:

<https://www.bbc.com/news/technology-46262522>

IS FACEBOOK A FRIEND TO LOCAL JOURNALISM?

Facebook, often seen as one of the factors behind the **decline** of local newspapers, has **unveiled a scheme** to train reporters to work in local communities across the UK.

The social media giant is giving £4.5m (\$5.7m) to local newspaper groups, which will hire around 80

people to spend two years training to be community reporters.

The scheme, to be administered by the National Council for the Training of Journalists, **is designed**, in Facebook's words, "to encourage more reporting from towns which have lost their local newspaper and beat reporters".

Now cynics might suggest that part of the reason those reporters have gone is that Facebook has run off with a large slice of the local advertising revenues, which used to **support those jobs**.

After all, the company reported UK revenues of £1.27bn last year, while Britain's largest local newspaper group Johnston Press earned only £100m from advertising - and has had to be **rescued from collapse** as its debts threatened to sink it.

But at the press conference unveiling the scheme, **executives** from the Archant and Reach local news groups were determined to be positive.

Their new trainees would be **embedded in** local communities underserved at the moment - "**getting right to the heart of those communities**, building relationships, and covering those subjects which aren't necessarily part of the big news agenda, but reflect the everyday lives of people we want to reach".

That all sounds laudable but what happens to these community reporters at the end of the two-

year **training period** when Facebook stops paying for them? If this kind of ultra-local reporting isn't commercially viable now, why will things have changed?

There was no real answer from the local newspaper executives, and when I asked them to quantify the damage done to their businesses by Facebook over recent years, I was told that the **launch** was all about an initiative that would be beneficial to both sides.

The newspapers do get some much-needed cash for training - though around half as much as is being spent per year on the BBC Local Democracy scheme which uses licence fee revenue to fund newspaper reporters covering local authorities.

BBC NEWS 18 November 2018

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Find the video about journalism and translate it.

Text 30. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:

<https://www.bbc.com/news/technology-46269238>

INSTAGRAM TARGETS FAKE LIKES AND COMMENTS

Photo-sharing platform Instagram has announced a new initiative that will target **fake likes** and comments. The company says they have developed tools that can identify accounts that use third-party services and apps **to artificially boost their popularity**. Any accounts violating will be warned and told to change their password.

Since its launch in 2010, Instagram has become a tool for online influencers to amass large followings and often, in turn, **get paid to** market products.

Payment for this form of advertising is often **scaled by** the size of the influencer's online audience and engagements but an online investigation by marketing agency Mediakiz last year showed just how easy it is to become a **fake influencer**.

Some popular apps utilised by users to boost their followings have been recently **shut down**, but others that pay monthly subscription fees are still available, website Techcrunch reports.

These services often require users **to hand over** their private log in information, something Instagram warns **violates its community guidelines** and **compromises individual security**.

The firm says people who continue to use third-party apps to fake activity "may see their Instagram experience impacted".

They say the move is "just another step" to keep Instagram "a vibrant community where people connect in authentic ways".

It is the latest in a string of high-profile moves by social media firms to secure themselves **against misinformation**, fake users and **fraudulent activity**.

Instagram was purchased by Facebook in 2012 for \$1bn (£760m) **in cash and stock**, and has continued to **grow in popularity** recent years having passed a billion users.

In September, its founders announced they were leaving the firm after reports of **tension** between the pair and Facebook.

BBC

NEWS

19 November 2018

Task 1. Explain the words in bold.

Task 2. Make up sentences with the words in bold.

Text 31. Make up a resume. Translate the text from English into Ukrainian.

Source:
online.at/category/science/

[http://news.english-](http://news.english-online.at/category/science/)

POLAR BEARS COULD FACE EXTINCTION EARLIER THAN THOUGHT

Polar bears could **become extinct** faster than predicted. That is because there is a **shortage of food** in their habitat and scientists have now found out that polar bears need more energy than previously thought.

As a result of global warming, Arctic ice is **melting quickly**, so that polar bears have to travel further in search of food. In a study that has **spanned** the last three years, scientists **found out** that polar bears have to travel one and a half times more than in the past. As a result, they **lose weight**.

Experiments conducted with modern technology show how polar bears move and **behave**. High-tech GPS collars were put on 9 female polar bears. Their movements and **energy consumption** have been tracked over a period of 12 days. Results show that a few of them lost up to 10% of their weight.

According to the World Wildlife Fund, polar bears spend half of their time hunting for something to eat. They rely mostly on young seals as the main source of food, but the seal population is **getting scarce** because of the **melting ice**.

A polar bear needs about 12000 kilocalories a day to stay healthy and even more to put on the body fat it needs to survive the winter months.

Over the past ten years, the number of polar bears has declined by 40%. Ice on their habitat, Arctic Sea ice is decreasing at a rate of 14% per decade. It is currently at its lowest level in 40 years.

MARCH 5, 2018

Task 1. Explain the words in bold.

PART II

Text 1. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <https://zdorov-info.com.ua/stati/terapija/18387-top10-vazhkih-hvorob-xxi-stolittja.html>

ХВОРОБИ 21 СТОЛІТТЯ

Атеросклероз. Від **серцево-судинних хвороб** помирає найбільше людей у світі, а їх дуже часто провокує атеросклероз. **Атеросклероз** провокує неправильне харчування, недостатня фізична активність, **надмірна вага, куріння, зловживання алкоголем.** Все, що притаманне багатьом сучасним людям.

Онкологічні хвороби. Рак – друга за своєю розповсюдженістю причина смерті дорослих людей у світі від **неінфекційних хвороб**. Він і досі залишається величезною проблемою людства, хоча воно й намагається активно шукати шляхи його лікування та попередження. Чому виникає рак, поки точно невідомо, проте ясно, що на **виникнення пухлин** впливають радіоактивні відходи, консерванти, барвники, **вихлопні гази**, на які багатий сучасний світ.

Депресія. Це хвороба кінця ХХ – початку ХХІ століття. Лікарі відносять її до групи **психічних розладів**, для яких характерним є **хронічно поганий настрій, уповільненість рухів та мозкової діяльності**. Фактори, які сприяють депресії, – це постійні стреси, **занадто швидкий темп життя, недосипання, перенавантаження на роботі, зловживання алкоголем, наркотиками**.

Цукровий діабет. Це хронічна хвороба, обумовлена абсолютним або відносним **дефіцитом інсуліну** в організмі людини. На його виникнення впливає **погана спадковість**, гострі стресові ситуації, перенесені важкі вірусні інфекції, неправильне харчування, ожиріння, **недостатня фізична активність**.

Ожиріння. Ще одна хвороба, **притаманна** сучасному світу, особливо мешканцям розвинутих, «ситих» країн. Зайва вага є **у кожного**

третього жителя цих держав. Ожиріння виникає через недостатню фізичну активність та неправильне, шкідливе, **висококалорійне харчування**. Зайва вага – це не лише негарно та незручно. Доведено, що вона провокує безліч хвороб, серед яких рак, цукровий діабет тощо.

Безпліддя. Це справжня проблема сучасності, кожна 5-6-та сімейна пара у розвинених країнах світу не може мати дітей. Актуальні причини безпліддя: хвороби, які передаються статевим шляхом, ожиріння, цукровий діабет, куріння, алкоголізм, наркоманія. Також велику роль має той факт, що питання батьківства нині відкладають на потім, а коли вже є бажання завагітніти, **фертильність** (здатність до запліднення) є значно **нижчою за норму**.

Лихоманка Ебола. Вона вже забрала декілька тисяч життів, в основному в Африці. Хвороба переноситься через контакт із кров'ю зараженої людини чи тварини. **Ефективних ліків** від лихоманки Ебола на сьогодні не знайдено

Туберкульоз. Ця хвороба і досі є актуальною у світі. Інфекція може деякий час ніяк себе не виявляти, але коли у людини знижується імунітет на фоні, наприклад, поганого харчування чи **несприятливих житлово-побутових умов**, відбувається розвиток туберкульозу.

ВІЛ/СНІД. На сьогодні ВІЛ/СНІД навчилися більше контролювати, ніж це було ще декілька років назад, але хвороба й досі залишається **смертельно небезпечною**. СНІД – це повільний вбивця, від моменту зараження до смерті може пройти більше 15 років. **Остання стадія захворювання** – повне руйнування імунної системи людини і, як наслідок, смерть. На сьогодні більше 35 мільйонів людей у світі хворі на СНІД.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Make up sentences with the words in bold.

Text 2. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: www.urok-ua.com

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

Поява нових викликів часу **змушує відповідати** на них модернізацією шкільної освіти. Ці виклики породжують нові вимоги до освіти та її результатів і тому вимагають розробки **нового покоління освітніх стандартів**. Основна мета

освіти – виховання, соціально- педагогічна підтримка становлення і розвиток високоморального, відповідального, творчого, ініціативного, компетентного громадянина України. Ефективність навчально – виховного процесу повинна забезпечуватися **інформаційно – освітнім середовищем – системою інформаційно-освітніх ресурсів та інструментів**, що забезпечують умови реалізації **основної освітньої програми** освітньої установи.

Сучасні **інноваційні форми навчання** характеризуються високою **комунікативною можливістю** й **активним включенням учнів у навчальну діяльність**, активізують потенціал знань и умінь навичок говоріння та аудіювання, ефективно розвивають **навички комунікативної компетенції** у школярів. Це сприяє адаптації до сучасних соціальних умов, так як суспільству потрібні люди, які швидко орієнтуються в сучасному світі, **самостійні та ініціативні**, що досягають успіху у своїй діяльності. В основі будь-якої інноваційної діяльності лежить творчий початок. Творча діяльність передбачає **розвиток емоційної та інтелектуальної сфер особистості**. Це одне з головних завдань сучасного освітнього процесу. Навчальна діяльність у школі вимагає застосування конкретних технологій, які забезпечують вирішення даної задачі. Такими є

інноваційні форми навчання: **рольова гра, метод проекту, драматизація, ІКТ, скайп -технології**. Основне завдання полягає у виборі методів **стимулювання активної пізнавальної діяльності** учнів, реалізації творчого потенціалу кожного учасника інноваційної діяльності.

Інноваційна діяльність – це одна з найбільш доступних і ефективних форм розвитку навичок комунікативної компетенції у школярів, що створює умови для **соціалізації особистості** та розвитку її самостійності, креативності та активності. Важливим компонентом є створення **комфортних психологічних умов**, в яких учень відчуває свою успішність, **інтелектуальну спроможність**.

Проектна технологія. Технологія, яка стимулює інтереси школярів і розвиває бажання вчитися, пов'язана з виконанням різного роду проектів. Використання цієї технології дозволяє передбачати всі можливі форми роботи в класі: індивідуальну, групову, колективну, які стимулюють самостійність і творчість дітей.

ІКТ – технології. Традиційній системі освіти поступається місцем нові **інформаційно-комунікативні технології (ІКТ)**. На сьогоднішній день знання однієї або декількох іноземних мов є одним із пріоритетів сучасної освіти. Знання іноземних мов, володіння сучасними

інформаційними технологіями значною мірою допомагають стати інтелектуальним, **високоосвіченим членом суспільства**, тому знання і оволодіння ІКТ компетентністю стає обов'язковим для підростаючого покоління і вчителя – для найбільш ефективної організації навчального процесу при оволодінні іншомовною культурою.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Make up the list of terms related to IT in learning English.

Text 3. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source-<http://poshepky.com/ostanni-medichni-doslidzhennya-4-produkti-yaki-psuyut-vashe-oblichchya/>

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЯК «ВІДОБРАЖАЮТЬСЯ» МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ, ВИНО, КАШІ ТА ЦУКОР НА ВАШОМУ ОБЛИЧЧІ?

Експерт по **догляду за шкірою** доктор Нігма Таліб вважає, що їжа та напої, які споживає людина, мають властивість **МИТТЕВО «проявлятися» на обличчі**. Нігма Таліб лікує

багатьох західних знаменитостей і переконана, що їжа і напої мають прямий, а іноді й такий, що проявляє себе моментально, вплив на наші обличчя, в результаті **самостійно визначених ознак**, вона називає їх **«молочним обличчям», «винне обличчя», «цукрове обличчя» і «хлібне обличчя»**. Спиртне, **клейковина** (зернові продукти), молоко та цукор можуть викликати **несприятливі реакції на шкірі** окремих людей, організм яких чутливий до їжі та напоїв, - наприклад, - викликати **зморшки, почервоніння або висип вугрів. Молоко та молочні продукти**
Симптоми: опухлі повіки, мішки і темні кола під очима, плями та дрібні білі прищі на підборідді (проекційна зона репродуктивних органів).
Причина: одна з причин - **погана засвоюваність** цих продуктів у певних людей. Але є й інша. В одній склянці магазинного молока може міститися понад два десятки **гормонів і хімічних речовин**, серед яких і природні, і ті, які входять до корму корів (**антибіотики, протигрибкові препарати, активатори росту, анальгетики**). Такі компоненти здатні порушити гормональний баланс, викликати **підвищений ріст клітин** шкіри, які **перекривають пори**. **Що робити:** відмовитися від молочних продуктів з магазину на 3 тижні. Незабаром ви помітите поліпшення.

Клейковина (глютен) **Симптоми:** опухлі червоні щоки, **темні пігментні плями** і запалення на підборідді. **Що робити:** відмовитися від продуктів, що містять **глютен:** зернові каші, борошняні та макаронні вироби. Замість них **вживайте продукти**, що містять корисні для кишечника **харчові волокна** (висівки, курагу та ін.). Пийте більше води, щоб позбутися від набрякості щік. **Вино (й інший алкоголь)** **Симптоми:** загострення зморшок, почервоніння очей або червоність між бровами (**проекційна зона печінки**), обвислі повіки, **зневоднена сухувата шкіра з розширеними порами, сітка помітних зморшок**, порожевілі щоки та ніс, **глибокі носогубні складки**. **Що робити:** відмовитися від алкоголю мінімум на 3 тижні, - щоб відновився баланс в **кишечнику**.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Find the video about influence of products on our skin and translate it.

Text 4. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <http://lediportal.pp.ua/shopogolizm-xvoroba-21-stolittya/>

ШОПОГОЛІЗМ — ХВОРОБА 21 СТОЛІТТЯ

«Дама здавала в багаж: диван, чемодан, саквояж...» — пригадуються рядки з дитинства, коли заходить розмова про **шопоголізм**. Що це? **Шкідлива звичка**? Прояв риси характеру? Або сама **справжня хвороба**? «**Модна хвороба 21 століття**» — так кажуть про шопоголізм. Втім, мабуть, все почалося набагато раніше: ще на початку 20 століття один німецький **психіатр** «відкрив» **манію покупок** і назвав її **оніоманія**.

Йшли роки, і **шопоманія**, як павук, плела свої мережі, в які і зараз все попадаються і **попадаються милі покупниці**. Як правило, шопоголізму схильні саме жінки через свою емоційність і чутливість, хоча... і серед представників сильної статі зустрічаються **завзяті шопоголіки**. Ці люди більшу частину свого життя проводять у магазинах, витрачають останні гроші на покупку часто **непотрібних речей**, беруть кредити, **не вилазять з боргів**. Вони — постійні відвідувачі акцій і розпродажів. Їм важливий не результат, а власне процес. Якщо ще точніше — **сам факт покупки**.

Залежність від шопінгу у цих людей настільки велика, що часто доводиться **вдаватися до допомоги** фахівців. Цим питанням впритул займаються **психологи** і навіть **психіатри**. У США,

наприклад, шопоголізм визнаний хворобою саме в клінічному сенсі. А будь-яка хвороба, як відомо, має свої **симптоми**. Ось деякі з них:

1. Спонтанні покупки на великі суми. Якщо **незаплановані витрати** в магазині входять в систему, вам варто серйозно задуматися. Особливо коли мова йде про придбання речей, без яких ви цілком **могли обійтися** (15-а сумочка або 20-а пара модного взуття). Наприклад, Вікторія Бекхем зізнається, що **не може втриматися від покупки** нової моделі сумки Hermes Birkin, хоча її у неї і без того близько 100, причому ціна кожної — не менше Зтисяч євро. Ну, у багатих свої чудасії!

2. Шопінг — найкращий **антидепресант**. Поганий настрій, невдачі в особистому і професійній сферах — кращим засобом вирішення цих та інших проблем ви вважаєте похід по магазинах? Що ж, покупка речі, що сподобалася, дійсно, подарує позитивні емоції. Але, як свідчать самі шопоголіки, радість ця триває недовго і незабаром змінюється **докорами сумління** від невиправданого **тринькання**.

3. Натягнуті відносини. Як правило, **марнотрати** не знаходять розуміння ні у родичів, ні у друзів. Та й кому сподобається **раптовий**

пролом у сімейному бюджеті або **нескінченні обговорення** покупок і нових акцій?

Причини модної хвороби

На думку психологів, причини шопоголізма — низька самооцінка, відсутність сенсу в житті, незадоволеність, стрес. Однак, якщо розібратися, часто **під верхівкою айсберга** криються **розбещеність**, бездуховність і **аморальність**, якими хворіє сучасне суспільство. Багато людей **не привчені стримувати свої бажання**, не вміють відрізняти бажання від потреби, не хочуть позбавляти себе **миттєвого задоволення**.

Пристрасть до «райського» життя підігривають усіма можливими способами система торгівлі і реклама: «Тільки сьогодні і тільки у нас!», «Безпрецедентна акція!», «Не пропусти небувалий цінопад!» Нема готівки? Заведіть кредитну картку або оформіть кредит прямо в магазині. Плюс комфорт, розкіш, музика, світло, запахи — ці та інші виверти **маркетологів** орієнтовані на те, щоб клієнт не пішов з магазину без покупки. Телебачення теж намагається щосили: будь-яка реклама запевняє, що, володіючи певним товаром, людина стане щасливою, багатогою, успішною...

Лікування та профілактика шопоголізму

Як вберегтися від такої напасті, якщо є схильність до шопоголізму і дуже важко не піддатися спокусі? Є маленькі секрети:

1. Розплачуйтеся лише готівкою: відмовтеся від кредитних карт (це вірний шлях **до боргової ями**); вирушаючи в магазин, беріть з собою тільки необхідну суму;

2. Робіть покупки виключно за списком;

3. Плануйте свій вільний час: кіно, виставки, театри, спілкування з друзями, прогулянки — в житті, крім **безцільних походів** по магазинах, є стільки по-справжньому цікавих і корисних речей! До того ж матеріальні цінності не повинні бути важливіше духовних.

Зрозуміло, іноді дуже хочеться себе побалувати і доставити собі радість **обновкою або ласощами** — не варто собі у цьому відмовляти. Тільки не заблукайте в мережах супермаркетів і не попадіться в павутину шопоголізму! Будьте вільні від цієї «модної хвороби 21 століття»!

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Translate the phrase: «Тільки сьогодні і тільки у нас!», «Безпрецедентна акція!», «Не пропусти небувалий цінопад! » Нема готівки? Заведіть кредитну картку або оформіть кредит прямо в магазині. **Find some more slogans that**

advertisers use to attract customers. Translate these slogans.

Text 5. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <http://english-lessons-online.ru/topiki/na-temy-health-service-ukraine-zdravoohranenie-v-ukraine>

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ

В Україні медичну допомогу можна отримати в лікарнях, поліклініках, а також у медичних центрах, розташованих на заводах і в школах.

Основу **системи охорони здоров'я** складають районні **терапевти**, що ставлять **первинний діагноз**. Відповідний район прикріплений до поліклініки, і цей район поділяється на кілька частин. Кожна частина закріплена за відповідним терапевтом. Усі люди, що проживають у цьому районі, відвідують свого лікаря. У середньому терапевта щодня відвідують 20—25 чоловік, а під час епідемії грипу до 50—60 чоловік за день.

У наші дні **широко обговорюється питання** вибору пацієнтом лікаря, якого хоче відвідувати.

Районного терапевта можна викликати, і він відвідає пацієнта вдома. Терапевт огляне пацієнта, призначить йому лікування, **пропише ліки і випише лікарняний лист**. У лікарнях є **терапевтичні відділення**, де лікують пневмонію, бронхіт чи астму.

В Україні також існує широка мережа **служби швидкої допомоги**. Вона була заснована в Харкові в 1905 році. Є багато **платних клінік**, де можна одержати будь-яку медичну допомогу. Більшість з них є спеціалізованими: стоматологічні кабінети, очні центри тощо.

В Україні існують також **медичні асоціації**, наприклад Українська асоціація діабетиків. Близько мільйона людей страждають цим захворюванням в Україні. Там люди можуть одержати **безкоштовну медичну допомогу чи ліки**.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Find more articles about health care in Ukraine and abroad and translate them.

Task 3. Make the list of terms related to medicine.

Text 6. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <https://euromd.com.ua/1-novyny/44-novini-kompaniy/post-5419-chomu-ne-sprognozuvali-ebolu-v-ugandi-ta-kongo/#>

ЧОМУ НЕ СПРОГНОЗУВАЛИ ЕБОЛУ В УГАНДІ ТА КОНГО?

Фахівці з відділу оборонних систем і аналізу **національної лабораторії** в Лос-Аламосі (Нью-Мексико) створили алгоритм, який прогнозує **епідемії**. **Пошукові запити** користувачів, **доступні для відкритого перегляду**, допомогли вченим із Лос-Аламосу зробити **прогнози настання і розповсюдження** грипу та **лихоманки Денге**. Новий метод прогнозування спирається на дані, зібрані сайтом "Вікіпедія", кількість яких становить близько 850 млн запитів за добу, пише Los Angeles Times.

Відповідно з мовою, якою було зроблено запит, дослідники виділили із загального списку ряд країн: Гаїті, Бразилію, Норвегію, Китай, Японію, США, Таїланд і Уганду. Зупинившись на таких хворобах, як лихоманки Денге та **Ебола, грип, туберкульоз, холера, чума і СНІД**, фахівці об'єднали факти **звернення до текстів** про захворювання з піковими годинами і днями запитів. При цьому запити були пов'язані з **хронологією поширення епідемії**.

Використовуючи наведений вище алгоритм, заснований на статтях і відвідуваності сайтів за період 2010-2014 рр., вчені змогли передбачити настання епідемії грипу за 7 днів в Японії, лихоманку Денге в Бразилії за 14 днів, епідемію туберкульозу в Таїланді за 30 днів до початку.

Епідемії СНІДу в Японії і чуми в США, що тривають "повільно", спрогнозувати не вдалося. Вчені висловили думку про те, що більшу увагу користувачів отримують **сезонні хвороби**. Так, люди, які очікують **сезонний спалах**, наприклад, грипу, прагнуть зібрати про дане захворювання якомога більше інформації. Малий **інкубаційний період** є однією з умов, що дозволяє швидко "**зазирнути у Вікіпедію**", щоб дізнатися і порівняти, чи немає згадуваних симптомів у самих користувачів.

Є пояснення і тому, чому не вдалося спрогнозувати епідемію Еболи в Уганді і Конго. Справа в тому, що **левова частка** охочих отримати з цього питання інформацію з мережі проживає в інших країнах, а у місцевих жителів доступ до інтернет-ресурсів практично відсутній.

Task 1. Translate the words in bold.

Text 7. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:

<https://www.google.com.ua/amp/s/ukr.segodnya.ua/amp/kakoy-dolzhna-byt-pravilnaya-dieta-658819.html>

ЯКОЮ МАЄ БУТИ ПРАВИЛЬНА ДІЄТА

Встановлені **канони краси** змушують нас прагнути до ідеальної ваги. Існує безліч дієт, які обіцяють **швидке схуднення**, але, незважаючи на це, проблема надмірної ваги залишається актуальною.

Будь-яку справу потрібно починати з чіткої постановки мети. Визначтесь, скільки кілограмів відокремлюють вас від вашої ідеальної ваги, наскільки ви готові змінити свої **гастрономічні** пристрасті, і подумайте над тим, чи дороге вам ваше здоров'я.

Всі дієтологи одностайні в думці, що швидка втрата ваги **чревата небажаними наслідками** для здоров'я. І, вже якщо ви налаштовані на схуднення без втрат, будьте готові до того, що процес затягнеться на тривалий проміжок часу. Безпечною для здоров'я визнана втрата ваги не більше 500-700 грам на тиждень. Отже, за місяць

ви зможете скинути 4-5 кг, не зашкодивши своєму здоров'ю.

Якщо у вас є яке-небудь **хронічне захворювання**, ваша дієта в обов'язковому порядку повинна обговорюватися з лікуючим лікарем і не суперечити принципам **лікувального харчування**. Пам'ятайте, що в періоди **загострення** "сідати" на дієту категорично не рекомендується.

Основні правила організації **раціонального харчування**

Збалансованість: дієта повинна бути збалансованою. Вона повинна включати в себе продукти, що містять потрібну кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. У вашому меню обов'язково повинні бути: **злакові**, овочі, фрукти, риба, м'ясо, молочні продукти.

Калорійність. Важливою умовою правильного схуднення є дотримання однієї умови: калорійність уживаних вами продуктів повинна корелювати з вашими **енергетичними затратами**. Якщо ви ведете активний спосіб життя, багато рухаєтеся або ваша робота вимагає від вас фізичних зусиль, ваша їжа повинна бути більш калорійною, ніж у тому випадку, якщо ви ведете малорухливий спосіб життя.

Дотримання режиму харчування: існує вираз, який знають всі: "Сніданок з'їж сам, обідом поділися з другом, а вечерю віддай ворогові". Насправді, раціональне процентне співвідношення калорійності їжі виглядає приблизно так: сніданок – 25-30% їжі вживається за день, обід – 35%, перекус – 15-20 %%, вечеря – 20-25%

Фізична активність: **Підвищення фізичної активності** – обов'язкова умова у випадку з надмірною вагою. Це може бути ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, тренажерний зал.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Make sentences with the words in bold.

Text 8. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:

https://pidruchniki.com/16280414/politologiya/politichni_ideyi_poglyadi_predstavnikiv_klasichnoyi_antichnoyi_nauki

**ПОЛІТИЧНІ ІДЕЇ ТА ПОГЛЯДИ ПРЕДСТАВНИКІВ
КЛАСИЧНОЇ АНТИЧНОЇ НАУКИ**

В історії **політологічної думки** античності можна виділити декілька історичних етапів, які віддзеркалили становлення і **занепад старогрецької державності** (IX-II ст. до Р.Х.), **розквіт** римської імперії та її **руйнацію** (VI ст. до Р.Х. — IV н.е.) і відповідну цьому зміну **парадигм** політичного мислення.

Видатну епоху у розвитку політичної думки античності склало вчення Платона про державу і політику. Вчення про моральність {етика} та вчення про державу {політика} у нього нерозривно пов'язані: держава подібна до людини, а людина — державі, чесноти людини мають бути притаманні державі. Тому особа може бути моральною лише у правильно організованій державі, а остання має бути "**прообразом людини**".

Суспільно-політичним питанням Платон присвятив два найбільш ґрунтовних своїх твори — довго розроблюваний **трактат** "Держава" і твір "Закони", який він написав вже у глибокій старості, **в пору мудрості**. Платон мав задум пов'язати політику із психологією у такий спосіб: трьом частинам душі (мудрій, вольовій та бажаючій) відповідали три людських чесноти — **мудрість, мужність та почуттєвість**.

Відповідними до них існували три державних стани: **правителів-мудреців, воїнів та ремісників-землеробів.**

Влада філософів-правителів має бути абсолютною і безумовною, бо істинні знання та виключна **добропорядність** доступні тільки рідкісним людям. Нижчому **прошарку** суспільства Платон приділяв мало уваги, відмічаючи, що там може існувати сім'я та приватна власність, хоча й принципово виступав проти останньої.

Другий прошарок: **стражів-воїнів** виконує важливу частину суспільного розподілу праці - захищає державу та висуває кращих до правителів. Такий устрій держави, за думкою Платона, є **доброчесним** і справедливим, бо він мудрий мудрістю правителів-філософів, мужній хоробрістю своїх стражів та розсудливий слухняністю **гіршої частини суспільства** (народу) кращій частині —мудрим правителям. Така держава справедлива, оскільки „займається своєю справою і не втручається у чужі”.

Окрім побудови теорії „ідеальної держави” Платон уважно досліджував існуючі типи держав та їх історію. З реально існуючих типів держави правильними він вважав дві: **монархію** та **аристократію**, а інші чотири: **тимократію**, **олігархію**, **демократію** та **тиранію** - спотвореними формами державного правління.

Примітка: у Платона поряд з основними формами правління **передбачались** і їх варіанти — так всюди засуджувана тиранія мала у нього 2 варіанти правління тирана - за вибором (згоди) на таке правління народу та за законом.

Поряд зі своїми теоретичними побудовами, Платон висував конкретні практичні поради щодо **зміцнення** держав, застосування засобів **політичного дійства**, що використовують і тепер: відкрите голосування, **цензові обмеження** при виборах у **правлячий прошарок**, він не виключав можливість **політичних вбивств** задля досягнення політичної мети.

Task 1. Translate the words in bold.

Text 9. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:

<https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/1033-innovatsiyni-tehnologii-u-meditcini>

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В МЕДИЦИНІ

Медична інформаційна система

Це цілий **програмно-технічний** комплекс, що готує і забезпечує процеси збирання, зберігання і

обробки інформації в медицині й галузі охорони здоров'я. Це – **інформаційно-довідкові системи**, електронні медичні картки, **консультативно-діагностичні системи**, **апаратно-комп'ютерні системи**, **автоматизовані робочі місця фахівців**, призначені для автоматизації всього лікувально-діагностичного процесу та забезпечення інформаційної підтримки прийняття лікарем діагностичних і тактичних (лікувальних, організаційних та ін..) рішень, **мережеві бібліотеки**.

Телемедицина

Напрямок медицини, заснований на використанні телекомунікацій для **адресного обміну медичною інформацією** між спеціалістами з метою підвищення якості і доступності діагностики і лікування. Обов'язковою умовою адекватного обміну медичною інформацією є **узгоджена підготовка** медичних даних і знань для передачі їх каналами зв'язку. Надзвичайно важлива функція телемедицини – надання медичної допомоги в місці необхідності за допомогою сучасних телекомунікацій в тих випадках, коли відстань і час є критичними факторами.

Медична діагностика

Складні сучасні дослідження в медицині немислимі без застосування **обчислювальної**

техніки. До таких досліджень можна віднести **комп'ютерну томографію, магніто-резонансну томографію, ультрасонографію,** дослідження із **застосуванням ізотопів.** Кількість інформації, яка отримується при таких дослідженнях, людина без комп'ютера нездатна сприйняти та обробити.

Томографія – це метод вивчення стану організму людини, при якому отримується зображення окремих **тонких шарів** (перерізів) людського організму і на їх основі конструюється повне об'ємне зображення. Томографія є одним з основних прикладів **впровадження нових інформаційних технологій** в медицині. В останні роки створені нові комп'ютерні програми, що дозволяють отримувати діагностичні зображення в **тривимірній графіці** та в режимі анімації.

Експертні системи

Є одним з найпоширеніших типів систем **штучного інтелекту.** Вони розроблялися як науково-дослідні **інструментальні засоби** і розглядалися як штучний інтелект спеціального типу, призначений для успішного вирішення складних завдань у вузькій предметній галузі, такій як медична діагностика захворювань. Експертні системи **акумулюють** знання фахівців в конкретних предметних галузях і **тиражують** цей **емпіричний досвід** для консультацій менш кваліфікованих користувачів.

Експертні системи мають ряд позитивних якостей і переваг над людиною-експертом, а саме: **сталість, легкість передавання** або відтворення інформації, стійкість і відтворюваність результатів, вартість експлуатації.

Застосування експертних систем у медицині найефективніше при вирішенні задач діагностики, інтерпретації даних, **прогнозуванні перебігу захворювань і ускладнень**, моніторингу перебігу захворювань і планування лікувально-діагностичного процесу.

Робототехніка

Серед медичних **апаратно-комп'ютерних систем** окремої уваги заслуговує робототехніка. **Роботи-манекени, роботи-кур'єри, роботи-санітари** – це вже реальність. З'явилася велика кількість роботів, які виконують надзвичайно складні маніпуляції. Наприклад, самозбірний робот ARES для проведення операцій без розрізу шкірних покривів. Проковтнуті пацієнтом окремі функціональні блоки всередині організму збираються в керований модуль, за допомогою якого проводиться хірургічне втручання.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Find more articles about innovations in medicine and translate them.

Text 10. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: https://24tv.ua/stvorenniya_yedinoi_jevropeyskoyi_armiyi_merkel_pidtrimala_ideyu_makrona_n1062778

ГОЛОВНІ НОВИНИ 22 ЖОВТНЯ: ПУТІН ЗАПРОВАДИВ САНКЦІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ, ЯНУКОВИЧ ЗІБРАВСЯ ДО КИЄВА

Путін підписав указ про санкції проти України.

Очільник Кремля Володимир Путін підписав указ, який передбачає **введення "спеціальних економічних заходів"** щодо України.

Документ передбачає створення переліку фізичних і юридичних осіб, щодо яких у Росії вживатимуть заходів.

Указ набирає чинності з 22 жовтня. Російський документ анонсує скасування санкцій, якщо тільки Україна відмовиться від **"обмежувальних заходів"** щодо громадян і юридичних осіб Росії.

До слова, ще 4 країни підтримали продовження антиросійських санкцій.

Так, Албанія, Чорногорія, Норвегія і Україна приєдналися до продовжених персональних санкцій ЄС проти росіян та сепаратистів в

анексованому Криму та на окупованих територіях Донбасу.

Янукович зібрався до українського суду.

Адвокат экс-глави держави Олександр Горошинський заявив, що підозрюваний у державній зраді экс-президент України Віктор Янукович особисто прийде до суду **для останнього слова.**

«Подивимось, чи буду я завтра на засіданні (Оболонського райсуду Києва у справі про держзраду Януковича, – ред.). Але так, він (Янукович) буде особисто. Можливо, трохи пізніше» – сказав захисник экс-президента України.

У чому полягає державна зрада Віктора Януковича? Після втечі до Росії під час Майдану у 2014 році Янукович попросив президента РФ Володимира Путіна застосувати свої війська для **"відновлення законності"** в Україні.

Окрім держзради, экс-президента підозрюють у пособництві в **умисних діях**, вчинених з метою зміни меж території та державного кордону України та пособництві у **веденні агресивної війни.** У 2018 році прокурори Головної військової прокуратури попросили суд винести вирок Януковичу у вигляді 15 років в'язниці.

08:03, 23 жовтня

Task 1. Translate the words in bold.

Text 11. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

СТВОРЕННЯ ЄДИНОЇ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ АРМІЇ: МЕРКЕЛЬ ПІДТРИМАЛА ІДЕЮ МАКРОНА

Лише сильна Європа здатна **захистити свої цінності**. Відтак вона повинна рухатися у бік створення справжньої європейської армії.

Про це заявила канцлерка Німеччини Ангела Меркель, пише "Європейська правда".

Вона наголосила, що тепер Європа має **сподіватися лише на себе**.

«Часи, коли ми покладалися на інших, минули. Це означає, що ми, як європейці, повинні **взяти нашу долю у власні руки**» – сказала Меркель.

Канцлерка вважає, що Європа повинна працювати над баченням створення одного дня справжньої європейської армії. При цьому Меркель зазначила, ця ідея не йде супроти НАТО, і європейська армія може стати гарним **доповненням Альянсу**.

Нагадаємо, Президент Франції Еммануель Макрон закликає європейські країни

приготуватися до захисту від Росії, Китаю та США. Французький президент наголосив, що головною жертвою виходу США з договору про **ракети середньої та малої дальності** з Росією стане Європа та її безпека. Він також підкреслив, що європейські країни не зможуть захиститися **без єдиної армії**.

Зі свого боку, президент США Дональд Трамп різко розкритикував таку пропозиції президента Франції Еммануеля Макрона, назвавши її "дуже образливою".

Згодом Макрон пояснив, що забезпечення безпеки Європи винятково з боку США є несправедливим. За словами лідера Франції, Європа багато що повинна робити сама.

17:23, 13 листопада

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Make the list of terms related to politics.

Text 12. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:

<http://tsikave.ostriv.in.ua/publication/code-6954E8785436B/list-22AE31EDF27>

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ТОРТИ

Найдорожчий торт

Найдорожчий торт у світі був продемонстрований на виставці в Токіо «Діаманти: чудо природи». Справа в тому, що торт дійсно був усипаний 233 діамантами. Ціна його склала 1,56 мільйона доларів. Творець торта зізнався, що на розробку було витрачено півроку, а на приготування - близько місяця.

Найдорожчий торт на весілля вартістю 20 мільйонів доларів був створений кондитерами з Беверлі Хілз. Звичайно, так само не обійшлося без діамантів, якими була усипана вся поверхня. До тарту додавався загін охоронців, що стежили за збереженням коштовностей.

Найвищий торт

100-ярусний торт заввишки майже 31 метр, приготований Бетою Корнелл в окрузі Шіавассі, штат Мічиган є найвищим тортотом у світі.

Індійські пекарі спекли новорічний торт з 33 шарів, вагою 550 кг. І висотою майже 10 метрів.

Найбільший торт

Найбільшим тортотом на сьогоднішній день вважається 59 тонний гігант, зроблений на честь святкування 100-річчя Лас-Вегаса. Торт готували 600 кухарів. Розміри солодкого шедевра склали 31 м завдовжки, 15 м шириною і 50 см заввишки. Друге місце в цій же номінації отримав торт, виготовлений дещо раніше в місті Фот Пейн на

честь дня народження штату Алабами, і зроблений у формі його офіційних кордонів. Вага торта перевищує 58 тонн.

Найдовший торт

У Перу був виготовлений найдовший у світі святковий торт довжиною 246 метрів. На виготовлення торта 300 кондитерів витратили півтонни цукру та яєць. Торт розділили на 15000 частин і пригощали всіх перуанських дітей, які святкують у червні день народження.

Найменший торт

Найменший торт був виготовлений швейцарцями. Ця крихітка містилася на подушечці вказівного пальця.

Опубліковано: 20 Липня 2015, 15:12

Text 13. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:https://24tv.ua/lifestyle/use_pro_chay_v_idi_korisni_vlastivosti_ta_retsepti_yaki_vas_zdivuyut_n_901942

ЧАЙ

Чай – це не просто напій, це традиція і культура з тисячами років історії. У різних країнах світу своя культура **споживання цього напою**. Чай

має безліч корисних властивостей. А цікаві рецепти можуть зробити звичайне чаювання – справжньою розвагою!

Який буває чай

Є безліч класифікацій чаю: **за типом рослини, походженням, окисненням, типом листя і його обробки, сезоном збирання, додатковою обробкою** тощо. Ми ж розкажемо про найпопулярніші види чаю (класифікація за кольором). Найпоширеніший чай у світі – чорний. Його споживають у різних країнах, з добавками і без, з цукром, без цукру, зі скибочкою лимона і вершками. Варіантів безліч. Особливість чорного чаю в тому, що він **знає повного окислення**.

Улун – чай, який своїми властивостями найбільше нагадує традиційний чорний. Він окиснений на 30 – 70%. У Китаї його називають синьо-зеленим чи навіть блакитним.

Зелений чай **не піддається повному окисненню**. Його обробляють таким чином, щоб не відбулася **сильна ферментація**. Цей чай справедливо вважають кориснішим за чорний.

Жовтий чай – майже те ж саме, що й зелений, до якого ми звикли. Але перед процесом сушки він проходить процедуру **закритого томління**.

Білий чай знає ще меншої ферментації, ніж зелений. Фактично білий чай – це **чайні**

бруньки. Його збирають лише на початку весни. У цей напій часто додають жасмин.

Пуер – це дуже нестандартний та смачний чай, родом з Китаю. Чим він старіший – тим смачніший. Цей вид чаю готують за складною технологією. Листя обробляють спеціальними настоями. Потім додають бактерії, щоб чай ферментувався. Після цього кладуть у спеціальні ями з настоєм на кілька років!

Опубліковано: 16:00, 15 грудня 2017

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Find videos about tea ceremony and translate it.

Text 14. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: https://tsn.ua/nauka_it/zhittya-na-marsi-ucheni-z-yasovali-scho-kisnyu-na-planeti-mozhe-buti-dostatno-dlya-prostih-organizmiv-1238295.html?utm_source=page&utm_medium=readmore

**ЖИТТЯ НА МАРСІ: УЧЕНІ З'ЯСУВАЛИ, ЩО
КИСНЮ НА ПЛАНЕТІ МОЖЕ БУТИ ДОСТАТНЬО ДЛЯ
ПРОСТИХ ОРГАНІЗМІВ**

Найбільші його запаси, **вірогідно, сконцентровані** на полюсах планети. Учені з'ясували, що NASA знайшло органічну речовину на Марсі під поверхнею Марса солоні водойми можуть містити достатню **кількість кисню для життя** простих організмів. На думку вчених, кисню вистачить для виживання мікробів чи навіть простих тварин, як морські губки.

Аби виявити, як багато необхідного для дихання газу можуть забезпечити **солоні підземні водойми**, команда вчених провела складні симуляції за умов різного тиску і температур.

Окрім того, вони намагалися визначити місця на планеті, де варто шукати **підземний кисень**. Вчені дійшли висновку, що солоні водойми Марса дійсно можуть містити достатню кількість кисню, а найбільші його запаси, вірогідно, сконцентровані на **полюсах планети**.

Поверхня Марса мільярди років тому була подібною до Землі і, скоріш за все, мала необхідні умови для життя. Планета мала щільну атмосферу, рідку воду на поверхні, потужне магнітне поле і вулканізм.

Проте зараз поверхня Марса холодна і суха, а атмосферний тиск становить менше 1% від тиску на Землі – це значить, що будь-яка рідка **вода з поверхні планети** одразу ж випаровується.

Саме тому життя на сучасній Червоній планеті дуже довго вважалося **майже неймовірним**.

Проте вода може залишатися під поверхнею планети, чим і надихнулися вчені з цього дослідження. Раніше науковці з Італії після вивчення радіолокаційних даних

Червона планета: дослідники знайшли під поверхнею Марса озеро з рідкою водою виявили під південним полюсом планети водойму діаметром близько 20 кілометрів і глибиною до одного метра.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Make sentences with the words in bold.

Text 15. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:

http://texty.org.ua/pg/article/editorial/read/89403/Jevroblahy_iz_polskymy_nomeramy_jizdat_navit_u?a_offset=

"ЄВРОБЛЯХИ". ІЗ ПОЛЬСЬКИМИ НОМЕРАМИ ЇЗДЯТЬ НАВІТЬ У НІМЕЧЧИНІ

Здається, в Україні поступово **врегулюється питання** з євробляхами як

явищем. В появі самих «блях» **немає нічого дивного**, адже людина завжди знайде прогалину в законі, якщо закони написані погано чи економічні умови змушують шукати **прогалини у законах**.

Звернемось до німецького досвіду війни з євробляхами. Німецькі законодавці теж борються з іноземними номерами, як можуть. В межах Німеччини можна їздити на іноземних номерах до одного року. Із закону виключаються **транзитні заїзди на територію країни** чи **короткострокові перебування**.

Після одного року перебування в країні треба обов'язково переоформити авто в місцевих органах. Таким чином авто стає «німецьким», а власник повинен платити **податок на машину**, проходити німецьку автоінспекцію та бути застрахованим в Німеччині. І саме тут починається найцікавіше.

Податок на авто в Німеччині залежить від моделі та двигуна (а отже, й викидів CO₂ в повітря). Німецька автоінспекція ТьВ перевіряє старі авто кожні два роки. **З певного віку машини, легше її продати, ніж вкотре задорого готувати до інспекції**. Німецькі страховики просять більше, ніж східноєвропейські страхові компанії.

Отже, **умовний поляк**, що вирішив жити в Німеччині, повинен також почати платити німецькі

податки, мати німецьку страховку та ще й доглядати авто, аби пройти німецьку інспекцію. За рік це може стати у декілька сотень євро додаткових витрат.

Але вихід є. Схема з «євробляхами» працює і в Німеччині, хоча й не так активно. Через **відсутність внутрішніх кордонів** в рамках Шенгенської угоди, простежити, де фізично знаходиться авто, доволі важко. В останні роки контроль на деяких ділянках кордону знову поновився, але загалом **кордони залишаються відкритими**.

Далі працює класична схема: умовний «поляк» переїжджає до Німеччини, своє рідне авто переоформлює на родича, який залишається десь у польській гміні, і той виписує доручення. Таким чином, можна сплачувати польський автомобільний податок, а авто застрахувати в польській компанії. Також у Польщі легше й дешевше організувати технічну перевірку авто. Профіт.

Німецький євробляхер на польських номерах економить кілька сотень євро за рік

Такий варіант не пройде з умовним хорватським авто, бо там ще є **діючий прикордонний режим**, але з Польщею чи Чехією все ОК.

Теоретично, можна роками економити на

німецьких податках. **Але авто на іноземних номерах, що постійно паркується в одному й тому самому місці, та на якому їздить один і той самий водій, може зацікавити оточуючих. А це – законслухняні німці, вони повідомлять у поліцію чи податкову без зайвих сантиментів.**

А ще краще – не потрапляти в аварії та не **отримувати штрафи**. Якщо не пощастить з сусідами чи **прискіпливим поліціантом**, то схему розкриють. Далі доведеться сплатити штраф, доплатити податки та **«розмитнувати» авто**.

Проте загалом така схема працює, і люди, для яких економія кількох сотень євро є суттєвою, й досі нею користуються. Це не так видно в районах, де живуть німці, бо ціна питання не така велика, а місцева поліція прискіпливіше ставиться до таких авто (в тому числі, через засилля іноземного криміналу).

Інша справа – парковки біля іноземних гетто: місцевим податківцям, мабуть, не дуже цікаво бігати за такими порушниками, а сусіди в таких районах – і самі приїжджі.

Task 1. Translate the words in bold.

Text 16. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-46253959>

ЯК ЗЛОВИЛИ ГРАБІЖНИКА ІНКАСАТОРІВ ПРИВАТБАНКУ

Двоє грабіжників на **викраденому задалегідь авто** збили водія-інкасатора, заблокували виїзд банківській машині, й, погрожуючи зброєю, викрали **касети з грошима для банкомату**. Сам водій отримав травми, але залишився живим.

"Приватбанк", якому належали гроші, оголосив 100 тис. грн винагороди за інформацію про нападників, й опублікував фотографію одного з них.

Затримання

Одразу після нападу в Київській області оголосили план "Перехоплення" й менше, ніж за добу, авто **зловмисників виявили** у столиці - на ньому були характерні **пошкодження від зіткнення** під час нападу.

"Зловмисники вже встигли замінити номерні знаки. Державні знаки, які бачили під час скоєння злочину, правоохоронці вилучили з каналізаційного люку неподалік автівки", - розповідають у поліції.

Згодом саме у цій машині знайшли і всі викрадені кошти у банкоматних касетах. Пізніше біля машини виявили і **"підозрілого чоловіка, схожого на розшукуваного грабіжника"**. У нього в кишені були великі пакети. "Саме в них зловмисник збирався переносити чималу суму грошей", - пояснюють правоохоронці. "Гроші вилучені та знаходяться у відділі поліції", - додають вони.

Затриманий - родом з Житомирщини. Він провів 15 років у в'язниці за розбій та грабежі. Останній раз його засудили до десяти років за **розбійний напад** на помешкання, господар якого загинув від нанесених йому ран.

"Підозрюваний був звільнений раніше строку за "законом Савченко", - додають у поліції Київщини. Тепер йому загрожує ще від семи до 13 років в'язниці. Другого грабіжника та можливих співучасників ще розшукують. Чи отримають оголошені 100 тис. грн винагороди причетні до затримання злочинців, у "Приватбанку" поки що не уточнюють.

Опубліковано 18 листопада 2018

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Make sentences with the words in bold.

Text 17. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:

https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2015/11/151103_vert_fut_why_does_it_feel_like_im_falling_as_i_fall_asleep_vp

ЧОМУ НАМ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО МИ ПАДАЄМО, КОЛИ ЗАСИНАЄМО?

Вам, напевно, знайоме це **дивне відчуття** в момент засинання, коли вам здається, що ви падаєте? Ви здригаєтесь усім тілом і прокидаєтесь. Феномен, відомий як "**гіпнотичний ривок**", проливає світло на складні процеси, які відбуваються у нашому мозку під час засинання.

Що викликає гіпнотичні ривки?

Уві сні наше **тіло стає нерухомим**. Ми припиняємо звертати увагу на те, що відбувається навколо. Але наш **м'язовий контроль** не вимикається миттєво як **перемикач**.

Відділ мозку, який називається ретикулярна **активуюча система**, контролює основні функції нашого організму, такі як дихання. Він також відповідає за відчуття "свідомості". На відміну від цього, вентролатеральне преоптичне ядро, розташоване поблизу від зорового нерва, активує **відчуття втоми та бажання заснути**.

Випадкові **сплески енергії**, яка акумулюється під час активності організму, виявляються в різких рухах або здриганнях, причини яких до кінця невідомі. На відміну від **швидких рухів очей**, вони не мають нічого спільного зі сновидіннями у нашому мозку. Але є радше **залишками денної активності**.

Ще більш дивне і доволі **болісне явище**, яке називається **синдром "вибухаючої голови"**, спричинене аналогічним процесом – боротьбою за контроль над тілом між **сплячим та несплячим розумом**. В результаті цього вкрай неприємного синдрому ми можемо відчувати **блмання світла** і чути гучні удари.

Втім, в цілому гіпнотичні ривки не мусять вас турбувати. Це лише збіг у роботі систем нашого тіла під час засинання. "Існує приємна симетрія між двома видами рухів, які ми робимо уві сні, – пише наш кореспондент Том Стаффорд. – Швидкі рухи очей спричинені сновидіннями, які відбивають, що трапилося з нами впродовж дня. А гіпнотичні ривки виявляються втручанням нашої фізичної активності у світ сновидінь".

Опубліковано: 4 листопада 2015 Вільям Парк

Task 1. Translate the words in bold.

Text 18. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <https://znaj.ua/science/188750-fenomen-plemeni-hunza-vcheni-vpritul-nablizilis-dorozgadki-tayemnici-bezsmertya>

ВЧЕНІ НАБЛИЗИЛИСЬ ДО РОЗГАДКИ ТАЄМНИЦІ БЕЗСМЕРТЯ

Вчені уже декілька десятків років поспіль намагаються розгадати **таємницю феномену** племен Хунза, які славляться високою тривалістю життя та практичною відсутністю хвороб.

Долина річки Хунза знаходиться на кордоні Індії і Пакистану, її ще називають "**оазисом молодості**", адже тривалість життя місцевих жителів становить приблизно 110-120 років.

Вчені наголошують, що жителі долини Хунза, на відміну від сусідніх народностей, зовні дуже схожі з європейцями.

Цікаво, що племена оселилися біля знаменитого "місця гірської зустрічі" - точки, де сходяться три найвищі системи світу: Гімалаї, Гіндукуш і Каракорум. Сьогодні Хунза управляється пакистанським Міністерством у справах Кашміру і Північних територій.

Ці люди мають власну мову - бурушасхі (Burushaski, спорідненість якої до сьогодні не

встановлена ні з однією мовою світу). Вони **сповідають іслам**, але не той, до якого ми звикли, а ісмаїлітський - один з найбільш містичних і таємничих в релігії.

Шотландський лікар МакКаррісон, першим описав Щасливу долину, підкреслював, що споживання білків там знаходиться **на нижчому рівні норми**, якщо взагалі це можна назвати нормою.

У книзі "Хунзи - народ, який не знає хвороб" Р. Бірхер підкреслює такі дуже суттєві переваги моделі харчування в цій країні:

- перш за все воно вегетаріанське;
- велика кількість сирих продуктів;
- в щоденному раціоні переважають овочі і фрукти;
- продукти природні, без будь-якої хімізації, і приготовані зі збереженням всіх біологічно цінних речовин;
- алкоголь і ласощі споживають виключно рідко;
- дуже помірне споживання солі;
- продукти, вирощені тільки на рідному ґрунті;
- регулярні періоди голодування.

Опубліковано: 19.11 17:10

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Find more articles on similar topic and translate them.

Text 19. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:

<https://uamodna.com/articles/pohodzhennya-elementu-garderobu-pro-yakyy-vy-tochno-ne-znaly/>

ПОХОДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТУ ГАРДЕРОБА, ПРО ЯКЕ ВИ ТОЧНО НЕ ЗНАЛИ

Сьогодні ця річ є звичайною в нашому побуті: кожного дня ми застібаємо або розстібаємо гудзики. Вони коштують недорого, гардероб людини налічує їх десятки чи сотні. Майже ніхто не замислювався над тим, що були часи, коли їх порівнювали з дорогоцінними прикрасами і носила лише знать.

Тому сьогодні, подорожуючи в минуле, ми роздивимося історію виникнення гудзиків. Перші з'явилися в грецьких воїнів. Золоті аксесуари, забезпечені по центру дірочками, були знайдені під час проведення археологічних розкопок. Найімовірніше, люди в той час скріплювали за допомогою таких гудзичків свої шкіряні ремені на обмундируванні. Лицарі за часів Середньовіччя

привозили гудзики з Близького Сходу в Європу, там в той час вони набули широкого поширення.

Через три століття після того, як з'явилися перші гудзики, ця фурнітура стала користуватися популярністю у знаті. Дорогими гудзиками, виконаними з рідкісних порід дерева, скла або благородних металів, прикрашені вбрання бояр, самодержців і високих чиновників. Ті зі свого боку іноді пришивали на свої туалети так багато гудзиків, що наряд ставав досить важким.

У часи царів і королів гудзики служили не просто застібками, а й демонстрували багатство своїх власників. Тому їх носили набагато більше, ніж потрібно, адже чим поважнішою і багатшою була людина — тим їх повинно було бути більше. Відомо, наприклад, що французький король Франциск I якось замовив ювелірові 13 600 маленьких золотих гудзиків для обробки лише одного оксамитового костюма.

На Русі гудзики стали відомими з IV століття, проте найчастіше вони використовувалися не як застібки, а як обереги. Вважалося, що вони здатні захистити від нечистої сили. Крім того, як в Європі, так і на Русі, гудзики були надзвичайно дорогими. Тому їх перешивали з одної одєжі на іншу і передавали в спадок як придане. Особливу цінність представляли гудзики з перлами,

перламутром та... склом. Їх використовували як підвіски до сережок і як намистини.

Усе змінилося тільки в 19 столітті, з появою нових видів одягу — сюртука, жакетів тощо, гудзики почали робити в промислових масштабах і різної форми. З кінця 19 сторіччя в моду увійшли блузки, пальта; обходитися без гудзиків стало неможливо.

В Америці існує клуб колекціонерів гудзиків, в якому налічується понад п'ять тисяч членів з рідкісними колекціями.

26 жовтня 2018

Text 20. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:

<https://uamodna.com/articles/ukrayinsjka-biblioteka-u-florenciyi/>

УКРАЇНСЬКА БІБЛІОТЕКА У ФЛОРЕНЦІЇ

Важливою інтегральною частиною історико-культурної **спадщини українського народу** є музейні, бібліотечні та архівні колекції, які виникли в результаті діяльності українських громадсько-політичних, наукових, культурно-освітніх та **релігійних осередків** у різних країнах світу.

Попри те, що Україна відзначила **27-річницю своєї незалежності**, нація залишається під загрозою свого існування. Українська мова та література потребують захисту, підтримки та лобіювання за межами країни, насамперед, своїми ж громадянами! Створення українського «суспільного культурного організму» потребує не тільки цілеспрямованої державницької політики, але й бажання та конкретних дій з боку населення.

Сьогодні, маю за щастя розповісти вам про українську бібліотеку в місті Флоренція, яку заснували активісти — прості українські жінки — з власної ініціативи під керівництвом Надії Семененко! Знаходиться бібліотека в ораторії на площі San Simone 2, біля Української греко-католицької церкви.

Почалося все з духовної літератури, придбаної о. Володимиром Волошиним. Потім долучилися книги з історії України, українська класика, сучасні автори. Усього українська бібліотека сьогодні **налічує близько 1000 примірників**, а це книги українською мовою, переклади українських авторів на італійську та книги, видані в Італії про Україну.

«Основною ідеєю бібліотеки було **залучити людей до читання**, до якісного використання свого вільного часу, не за переглядом телевізора,

не за читанням **бульварних романів чи детективів**, які в той час масово циркулювали в громаді, здебільшого російських авторів. Між собою ми завжди розмовляли та ділились враженнями від прочитаного, тому я з легкістю дійшла висновку у потребі наших громадян в читанні українських сучасних творів, українською мовою» — розповідає пані Надія Семенен.

«Чимало було охочих надолужити те, що не прочитали в молодості з української класики, дехто заново відкрив для себе Ольгу Кобилянську, дехто перечитує Шевченка. Тільки цього року нарешті знайшли «Борислав сміється» Івана Франка. Сьогодні ми маємо можливість прочитати заборонені колись твори, як-от «Тигролови» або «Сад Гетсиманський» Івана Багряного, «Жовтий князь» Василя Барки чи «Вибрані твори» Миколи Хвильового».

Спочатку гроші на придбання книг виділяла Українська греко-католицька церква, потім жертвували окремі українці, часто дарували книги, інколи привозили з України з домашніх бібліотек. Чимало книг поступило після оголошеної керівництвом бібліотеки акції «Подаруй бібліотеці книгу». Останні три роки книги купуються **за кошти Асоціації**.

«Цього року бібліотекою зацікавилися українське Посольство в Римі та МЗС, на плідну

співпрацю з якими ми дуже розраховуємо», — каже пані Надія.

Місія бібліотеки — не тільки бути місцем, де можна взяти книжку, щоб почитати, але і стати українським осередком для зустрічей, для спілкування, місця **для обговорення буденності**. Тут часто проводяться презентації книг. З останніх — «Жовтий князь» Василя Барки та в колаборації з видавництвом «Arise libri» представили переклад Сковороди. Паралельно працівники бібліотеки проводять **історичну розвідку** про зв'язки між Флоренцією та Україною, планують в бібліотеці **зробити експозицію** на цю тему ближчим часом!

Робота бібліотеки з читачем **базується на взаємній довірі**. Ми позичаємо книги на чесне слово, нічого не вимагаючи взамін. У журнал реєстрації записуємо тільки прізвище, ім'я та телефон. Є кілька книг, що не повернулися до нас: хтось повернувся в Україну чи переїхав в інше місто, чи просто загубив книгу. Тому в наших планах організувати бібліотеку так, як працюють італійські, — реєстрація на комп'ютері та електронний каталог. Маємо підписати протокол про співпрацю з бібліотекою Oblate та подати заяву про приєднання до мережі SDIAF, яка дозволить з будь-якої бібліотеки Флоренції та провінції позичити в нас книгу».

Бібліотека розраховує і на зацікавленість з боку італійських студентів, і з боку учнів недільної школи. Тому залишаємо вам координати бібліотеки, якщо ви маєте можливість **внести свою лепту** в цю справу, не гайте часу!

Адже становлення дієвого громадянського суспільства, його рівноправне входження в міжнародний політичний простір є можливим лише за умови **формування загальнонаціональної ідентичності**, що є запорукою і гарантією стабільності та безпеки української держави. В основі загальнонаціональної ідентичності повинна лежати національна ідея, взаємодопомога та просування за межами України всього made in Ukraine!

Якщо говорити про інші українські бібліотеки в Європі, то варто згадати про бібліотеку ім. Симона Петлюри у Парижі (знаходиться на вул. Палестін (rue de Palestine) у 19-му районі Парижу) та архів Українського Католицького Університету в Римі, де зберігаються рідкісні документи й рукописи, зокрема, М. Грушевського та В. Липинського, а також архів Уряду ЗУНР.

Живучи за межами рідної країни, важливо не втратити розуміння національної приналежності!

9 жовтня 2018

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Make sentences with the words in bold.

Text 21. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:

<http://moyaosvita.com.ua/biznes/chim-vidriznyayutsya-vnp-i-vvp/>

ЧИМ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВВП І ВВП?

Валовий внутрішній продукт (ВВП) і валовий національний продукт (ВНП) – це основні маркери економічного розвитку держави.

Від зазначених величин залежить рейтинг країни **на світовій арені**. Дані показники розраховуються як в абсолютному вираженні, так і на душу населення. Лідерами по ВВП і ВНП за обсягом сьогодні є:

- США;
- Німеччина;
- Китай;
- Індія та інші країни.

Хтось бере кількістю («азіатські тигри»), а хтось – якістю («стара Європа»).

Визначення ВВП і ВНП

ВВП – це сукупний обсяг всієї продукції в її вартісному вираженні, виробленої на території держави суб'єктами економіки незалежно від їх **національної належності**. Територіальна ознака важлива для **оцінки перспективності економіки, розрахунку рівня інвестицій в неї**. В обсяг вироблених матеріальних благ входять як товари, так і послуги – їх вартість у момент споживання.

ВНП – це сукупний обсяг всіх матеріальних благ, вироблених суб'єктами господарювання держави незалежно від того, де вони знаходяться.

Обидва поняття є взаємопов'язаними, але не взаємозамінними.

Так, ВВП – це вартість продукції національних підприємств плюс вартість продукції іноземних компаній, розташованих на території країни.

ВНП – це, знову ж, **матеріальний вираз продукції** фірм-резидентів і вітчизняних підприємств, що знаходяться за кордоном. Таким чином, для розрахунку ВНП і ВВП необхідно знати 3 цифри, що впливають на кінцевий результат.

Різниця між ВНП і ВВП полягає в наступному:

- Територія. ВВП – це **вартісне вираження товарів і послуг**, вироблених в країні. ВНП – вартість усіх **матеріальних благ**, вироблених суб'єктами господарювання держави незалежно від їх фактичного місцезнаходження;

- Національність підприємств. Для підрахунку ВВП враховуються лише ті компанії, які **формально ставляться до держави**. Щоб дізнатися величину ВВП, потрібно знати лише місцезнаходження виробників;

- Методи розрахунку. Щоб дізнатися величину ВВП, потрібно дізнатися **абсолютну вартість продукції** вітчизняних підприємств та іноземних фірм на території держави (за географічним розташуванням). Щоб дізнатися ВВП, потрібна лише **сукупна вартість всіх товарів і послуг**, вироблених компаніями-представниками однієї країни.

Task 1. Translate the words in bold.

Text 22. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <http://politics.ellib.org.ua/pages-12184.html>

ЯКІ ПРИЧИНИ ПОЯВИ МАРГІНАЛЬНОСТІ В СУСПІЛЬСТВІ?

Маргінальність — це "**прикордонність**", **проміжне положення** індивіда або соціальної групи в соціальній структурі суспільства.

Індивідуальна

маргінальність

характеризується неповним входженням індивіда в групу, яка його повністю не сприймає, і його **відчуженням від групи походження**, яка його **відторгає** як відступника. Індивід виявляється "**культурним гібридом**" (Г. Парк), який розділяє життя і традиції двох різних груп. Це поняття з'явилося в американській соціології в 20-ті роки ХХ століття для позначення ситуації не пристосовування іммігрантів до нових соціальних умов. Групова маргінальність виникає в результаті змін **соціальної структури суспільства**, формування нових функціональних груп в економіці і політиці, які **витісняють старі групи**, що дестабілізує їхнє **соціальне положення**. Проте маргіналізація далеко не завжди приводить до "**осідання на дно**".

Природна маргіналізація пов'язана переважно з горизонтальною або **висхідною вертикальною мобільністю**. Якщо маргіналізація пов'язана з радикальною зміною соціальної структури (революції, реформи), частковим або повним руйнуванням **стійких спільнот**, то вона часто приводить до **масового пониження соціального статусу**.

Проте маргінальні елементи роблять спроби **повторного вбудовування** в соціальну систему. Це може призвести до дуже інтенсивної масової

мобільності (перевороті і революції, повстання і війни), а може привести до формування нових суспільних груп, що борються з іншими групами за місце в соціальному просторі. Так, розквіт етнічного підприємництва пояснюється саме маргінальним положенням етнічних меншин, для яких звичайні **шляхи досягнення високих статусів** утруднені і які в розвитку підприємництва знаходять для себе ефективні канали вертикальної мобільності. Звичайно **сплеск підприємництва** виявляється виявом кризи. Дослідження в США показали, що біля чверті фундаторів нових фірм були безробітними. "**Нова підприємницька хвиля**" в пострадянських країнах також може бути пояснена подібними причинами.

Проблема маргінальності набула особливої гостроти у зв'язку із зростанням соціальної мобільності. Наприклад, при переїзді з села в місто, зміні професії, **включенні в управлінську діяльність**, переїзді до іншої країни людина зазнає труднощі пристосовування в новому соціокультурному середовищі, напруженість в стресових ситуаціях. В умовах переходу до нових соціальних умов, до **ринкових відносин**, маргінальним може бути і все суспільство, оскільки руйнуються його засади, традиції, але

ще продовжують діяти старі стереотипи, норми поведінки, цінності.

Різні типи суспільств істотно розрізняються за характером і рівнем мобільності. Суспільства, що мають обмежені можливості соціальної мобільності, звичайно називають "закритими". Як граничний варіант такого суспільства можна розглядати кастовий лад в Індії, де соціальна мобільність (теоретично) неможлива у принципі.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Explain the words in bold in English.

Text 23. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <http://cikavo.net/cikavi-fakti-pro-vbivstvo-dzhona-kennedi/>

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ВБИВСТВО ДЖОНА КЕННЕДІ...

Уряд США оприлюднив більше двох з половиною тисяч раніше конфіденційних документів, пов'язаних з вбивством 35-го президента США Джона Ф. Кеннеді, який був застрелений в своєму лімузині з відкритим верхом 22 листопада 1963 року. Отже,

представляємо найбільш цікаві факти про вбивство Джона Кеннеді з розсекреченого архіву.

1. Лі Харві Освальд, який застрелив Кеннеді, був швидко заарештований і звинувачений. Однак через два дні він був застрелений в підвальному приміщенні поліцейської дільниці Далласа місцевим власником нічного клубу Джеком Рубі прямо перед телекамерами. У пам'ятці з опублікованих документів йдеться, що Федеральне бюро розслідувань попереджало місцеву поліцію про смертельну загрозу щодо Освальда. Директор ФБР Дж. Едвар Гувер заявив: «Ми відразу ж повідомили начальника поліції, і він запевнив нас, що Освальд отримає належний захист».

2. За Джеком Рубі, який застрелив вже заарештованого Освальда, ФБР стежило ще влітку 1962 року, більш ніж за рік до вбивства Кеннеді, випливає з ще одного документа.

3. Згідно з даними ЦРУ, заснованими на перехопленій телефонній розмові, вбивця Кеннеді спілкувався з офіцером КДБ в російському посольстві в Мехіко 28 вересня 1963 року. Уточнюється, що він розмовляв з Валерієм Володимировичем Костіковим, який працював у відділі, відповідальному за «саботаж і вбивство». Костіков був важливим агентом КДБ. Документи також підтверджують той факт, що вбивця, який

перебрався в Радянський Союз у жовтні 1959 року, пізніше цікавився у охоронця дипмісії, чи є у посольства «що-небудь нове щодо телеграми до Вашингтона». Автор доповідної записки написав, що не виключає, що Освальд прийшов в посольство з візових справах.

4. Багато радянських чиновників побоювалися того, що Сполучені Штати можуть залишитися без лідера. Джерела ФБР говорили, що керівництво СРСР боїться, що «у відсутності керівництва якийсь безвідповідальний генерал може запустити ракету в Радянській Союз».

5. В одній з доповідних записок йдеться, що Радянський Союз був переконаний в тому, що «вбивство не було справою однієї людини», але «стало результатом ретельно спланованої кампанії, в якій грали роль кілька людей».

6. В СРСР вважали, що учасники змови планували використовувати вбивство Кеннеді і зіграти на антикомуністичних настроях в США. Потім використовувати цю ситуацію для припинення переговорів з Радянським Союзом і нападу на Кубу.

Text 24. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <http://cikavo.net/cikavi-fakti-pro-ekaterinu-ii/>

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО КАТЕРИНУ II

2 травня 1729 року в німецькому місті Штеттин народилася Софія Фредеріка Августа Анхальт-Цербстська, майбутня імператриця Катерина II. Ім'я всеросійської самодержиці овіяне легендами і чутками, а тим часом життя її і без всяких перебільшень вельми цікава. Правління імператриці досить яскраве, тому на сьогоднішній день існують різноманітні цікаві факти з життя Катерини II.

1. У житті імператриці було тринадцять чоловіків, включаючи чоловіка, відносини з якими підтверджені документально.

2. За весь час царювання Катерини була здійснена лише одна кара. Стратили Омеляна Пугачова.

3. При її царювання з 1762 по 1796 рік населення Русі зросло з 30 до 44 мільйонів.

4. При Катерині II вперше почали випускати паперові гроші.

5. За сприяння поширенню буддизму на Русі, Катерина II була зарахована ламами. Бурятії до одного з проявів Білої Тари.

6. Імператриця була запальна, але вміла володіти собою і ніколи в пориві гніву не приймала рішень.

7. Близькі Катерині люди, які її добре знали, говорили про її привабливу зовнішність не тільки в молоді роки, але і в зрілості...

8. При Катерині II з'явилося 216 нових міст.

9. Зовнішня політика Катерини Великої привела до значного зростання території. Зовнішня політика Катерини II була агресивною. Імператриця вважала, що Росія повинна вести себе як під час Петра I.

10. Кількість промислових підприємств на території імперії зросла вдвічі.

11. Томас Димсдейл, англійський лікар був викликаний з Лондона для введення на Русі щеплень від натуральної віспи (від цієї страшної хвороби у 1729 році помер юний імператор Петро II). Знаючи про опір суспільства нововведенню, імператриця Катерина II вирішила подати особистий приклад і стала однією з перших пацієнток Димсдейла. У 1768 році англієць прищепив віспу їй і великому князю Павлу Петровичу.

12. Окрім Павла у Катерини був син від Графа Орлова, Бобринський, Олексій Григорович.

13. Імператриця була майстерною умільцею. Вона в'язала на спицях і «майстерно шила по канві». Зазвичай вона займалася цим після обіду. Після закінчення читання, Катерина Велика переходила в Ермітаж, де точила з дерева, кістки, бурштину, а також гравірування, переводила на скла антики або грала в більярд. 1

14. Біля входу в Ермітаж за часів Катерини на спеціальному щиті з'явився такий напис: «Господиня тутешніх місць не терпить примусу».

15. Катерина була дуже байдужа до моди. Вона могла її навіть не помічати, а також свідомо проігнорувати. За власним визнанням імператриці, вона не мала творчого розуму, але при цьому писала п'єси, а деякі з них навіть відправляла на «рецензування» знаменитому Вольтеру.

Text 25. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <https://www.bbc.com/ukrainian/sport-45975012>

**УКРАЇНА ЗДОБУЛА ВЖЕ 12 МЕДАЛЕЙ НА ІГРАХ
НЕСКОРЕНИХ**

Юрій Дмитренко виграв срібну медаль в метанні диску на **Іграх нескорених**. Для національної збірної України – це вже 12-та нагорода у цьогорічних змаганнях. Українець **поступився опонентові** з США, проте зміг обійти учасника змагань з Естонії, який здобув бронзову медаль.

Дмитренко – ветеран АТО: він брав участь в бойових діях на Донбасі у 2014-2016 роках. Звісткою про **призове місце** сам Дмитренко поділився у своєму Facebook: «Дякую всім, хто підтримував. І не забувайте, я тут тільки тому, що наші війська тримають наші **східні кордони від орди**. Це все для вас, воїни! І в пам'ять про всіх загиблих», – написав він.

Ігри нескорених (Invictus Games) – це **мультидисциплінарні змагання** колишніх і чинних військових з інвалідністю. Ігри проводяться з 2014 року і були засновані з ініціативи британського принца Гаррі.

Цього року вони проходять в Австралії з 20 по 27 жовтня: учасники з різних країн змагаються в **легкій атлетиці, плаванні, веслуванні на тренажері, велоспорті, стрільбі з лука і паверліфтингу**.

Першу медаль в цьогорічних Іграх нескорених Україні приніс Денис Фіщук, який здобув золото у велоперегонах. Згодом дві золоті

медалі з веслування на тренажерах виграли Олександр Белобоков та Сергій Ільницький. Олександр Гавриленко зайняв перше місце у змаганнях з паверліфтингу. 24 жовтня до скарбнички національної збірної додалися ще сім медалей: п'ять срібних і дві бронзових.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Find more articles about Ukrainian sportsmen and translate them.

Text 26. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:

https://www.bbc.com/ukrainian/science/2016/11/161119_electronic_games_or

ЧИ МОЖУТЬ ТЕХНОЛОГІЧНІ ІГРАШКИ І РОЗВИВАТИ, І НАВЧАТИ?

Були часи, коли діти **тішилися звичайним лялькам чи фігуркам-трансформерам**, які знаходили під ялинкою. Але теперішні діти ростуть у світі, сповненому технологій, – чи не очікують вони, що їхні іграшки теж будуть **більш просунутими?**

У відомій мережі іграшкових магазинів Hamleys вважають, що так; за прогнозами їхніх маркетологів, це Різдво поб'є рекорди з продажу **інтерактивних електронних іграшок**.

Що ж це будуть за іграшки? Розумні роботи? Дрони, що літатимуть по квартирі, дошкуляючи дорослим? Зовсім ні, стверджує Рейне Райс, директорка компанії ToyTrends. На її думку, справжніми героями цього Різдва стануть простіші технологічні **іграшки з освітніми функціями**.

Наприклад, данська компанія SmartGurlz хоче зацікавити дівчаток програмуванням. Їхні модно вбрані ляльки їздять на сегвеях. Втім, це не просто транспортний засіб, а робот – його звати Сіггі, і він виконує команди, що надходять зі спеціальної програми. Дівчатка 6-12 років можуть писати у тій програмі свій код, змушуючи Сіггі обертатися навколо, **їхати прямо або зигзагом**.

«Я шукала іграшки, які б надихнули мою дочку і додали б їй упевненості у своїх математичних і просторових здібностях. Хлопчики можуть обирати із сотень різновидів Lego, роботів, гелікоптерів і дронів, але «дівчачий» асортимент іграшкових магазинів пропонує цікавитись майже виключно модою, макіяжем, конями та принцесами», – каже засновниця і директорка SmartGurlz Шармі Альбрехтсен.

У програмі SugarCoded дівчатка вчать **програмувати своїх роботів** Cippi на різні пригоди та місії. Щоб роботи справлялися з місіями, дівчаткам треба розбиратися в географічних картах і **знаходити різні уявні предмети**.

Втім, сьогодні ази програмування стають доступними навіть малюкам – завдяки новій іграшці фірми Fisher Price на ймення «Кодогусінь» (Code-a-pillar). Діти віком від трьох років можуть розбирати гусінь на сегменти і збирати їх у різному порядку, від чого вона рухатиметься у різних напрямках і різною «ходою». Це навчає розв'язанню проблем, **плануванню, послідовності дій і критичному мисленню**, стверджує виробник.

Компанія Google теж не стоїть осторонь і готує до виробництва Project Bloks – відкриту апаратну платформу, що допомагає дітям розвивати **обчислювальне мислення**. З'єднуючи кубики в певній послідовності, діти зможуть керувати «мікроботом», змушуючи його малювати, рухатись і обертатися. Наразі компанія Ideo тестує цей «програмувальний конструктор» у школах та з окремими **добровольцями**, але поки невідомо, коли він **з'явиться в продажі**.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Make sentences with the words in bold.

Text 27. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-46067158>

ІМПЕРСЬКИЙ КОЛЕДЖ ЛОНДОНА ЗАПУСКАЄ НОВИЙ ПРОЕКТ, В РАМКАХ ЯКОГО ЛЕКЦІЇ СТУДЕНТАМ ЧИТАТИМУТЬ НЕ ВИКЛАДАЧІ, А ЇХНІ "ГОЛОГРАМИ".

Найближчим часом навчальний заклад влаштує презентацію цієї технології, після чого її почнуть **впроваджувати в учбовий процес**. В Імперському коледжі кажуть, що вони - перший вищий навчальний заклад, який планує використовувати **подібні технології** не разово, а регулярно. Спочатку це стосуватиметься невеликої кількості лекцій, проте поступово їхня кількість зростатиме, запевняють в **керівництві коледжу**.

"Альтернатива цьому рішення - відеоконференції. Проте ми віримо, що саме голограми дають набагато **більший ефект присутності**", - розповів BBC директор відділу освітніх технологій коледжу Девід Лефевр.

Самі викладачі під час лекції перебуватимуть за межами аудиторії, натомість студенти бачитимуть їхню **тривимірну проєкцію**.

Трохи ілюзії

Якщо бути точними, то те, про що говорять в Імперському коледжі - **не стільки голограма, скільки її ілюзія**. Мова також не йде про "Примару Пеппера" - популярну техніку, яку останнім часом використовують в **розважальній індустрії**. У цьому випадку йтиметься про технологію, яку розробила канадська компанія Arht Media.

"Проблема з Примарою Пеппера полягає в тому, що **встановити все обладнання** дуже важко і все це може коштувати до 200 тисяч доларів", - каже пан Лефевр.

"Тут все простіше - ви проєктуєте зображення на скляний екран, а програмне забезпечення створює таке освітлення, що **виникає ілюзія глибини**. Це коштує до кількох тисяч доларів, тому університети можуть це потягнути", - додає він.

Аби надіслати зображення в аудиторію, викладачам доведеться перебувати в спеціальній студії. В Імперському коледжі кажуть, що планують використовувати дві такі студії: одна з них знаходиться в Лос-Анджелесі, інша - в Торонто. Це дозволить запрошувати іноземних лекторів, які знаходяться за межами Британії. Їм

достатньо буде приїхати до студії, а зображення транслюватиметься безпосередньо в аудиторію.

BBC News 2 листопада 2018

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Find videos about education in London and translate it.

Text 28. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-46226370>

МЕР ПАРИЖА ХОЧЕ ЗАКРИТИ ЦЕНТР МІСТА ДЛЯ АВТОМОБІЛІВ

Мер Парижа планує створити **пішохідний простір** у центрі французької столиці, до якого входить такі пам'ятки, як Собор Паризької Богоматері. План передбачає **суттєве обмеження руху** авто у перших чотирьох округах міста. Їздити там зможуть виключно електричні автобуси, які мають стати заміною іншим видам транспорту, **повідомляє AFP**.

Це станеться під час наступного терміну Енн Ідальго на посаді мера, за умови, що її

переоберуть. Як післявоєнний Париж змінив **інтелектуальне та культурне життя світу**

Минулого місяця Європейське агентство з охорони довкілля повідомило, що забруднення повітря призводить до 500 000 передчасних смертей у Європі кожного року. Зараз рух **у центральних округах** Парижа обмежують одну неділю на місяць.

Пані Ідальго також каже, що вона хоче розширити цю практику, відому під назвою "**Париж дихає**" - до кожної неділі у наступному році.

Мер, яка обіймає посаду з 2014 року, ще офіційно не оголосила про те, чи боротиметься за переобрання. У середу пані Ідальго заявила, що самі жителі центральних округів пропонують перетворити їх на **пішохідну зону**, повідомляє Spews. Попередні пропозиції щодо заборони транспорту в центральних округах будуть представлені на засіданнях рад кожного з чотирьох округів наступного тижня, повідомляють ЗМІ.

Члени команди пані Ідальго розповіли Spews, що територія, яку пропонують зробити пішохідною, "мала і достатньо **гарно обслуговується громадським транспортом**", аби така ідея спрацювала.

Проте дехто критикує цю пропозицію. Домінік Рейні, професор престижного Паризького інституту політичних наук, написав у Twitter, що Париж "замикається сам на собі, коли його **привласнює невелика група** людей, які переконують, що мають екологічні мотиви". Минулого місяця Франція заявила, що в рамках боротьби із заторами та забрудненням розглядає можливість стягнення плати з транспортних засобів у містах.

BBC

NEWS

15 листопада 2018

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Make sentences with the words in bold.

Text 29. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source:https://zik.ua/news/2018/03/27/17_travn_ua_ukraintsi_vidznachatymut_den_vyshyvanky_1293597

17 ТРАВНЯ 2018 РОКУ УКРАЇНЦІ ВІДЗНАЧАТИМУТЬ ДЕНЬ ВИШИВАНКИ

Це чудове свято не має певної фіксованої дати, його відзначають щорічно у третій четвер

травня. Це свято є досить молодим, оскільки воно з'явилося відносно недавно – в 2006 році. Його засновником прийнято вважати студентку Чернівецького національного університету Лесю Воронюк. Саме ця дівчина започаткувала торжество, яке швидко завоювало любов багатьох українців та українок.

На цю ідею її надихнув знайомий студент, який постійно приходив на заняття у вишитій національній сорочці. Дівчина запропонувала своїм друзям, подругам та викладачам вибрати певний день і одягнутися так само. Акцію швидко підтримали інші студенти. А через деякий час традиція щорічно одягати вишитий одяг вийшла за межі Чернівецького університету і поширилася спочатку на інші навчальні заклади – школи, технікуми, інститути, а пізніше охопила усю Україну.

Поступово нововведення підхопили члени діаспори, що живуть за межами країни і просто шанувальники української етнічної культури, зробивши свято всесвітнім. Вишиванка є національним одягом українців, який має багатовікову історію, відому ще з часів Київської Русі. Про неї написано чимало пісень, віршів, вона згадується у літературних творах українських письменників. Існує навіть свято, присвячене цій деталі гардеробу. Щороку у третій четвер травня

мільйони людей одягають вишиті сорочки на роботу, виробництво, до школи, вузу, дитячого садочку, офісу або просто на прогулянку.

В акції беруть участь люди різного віку та соціального становища. Торжество не прив'язане до будь-яких політичних чи релігійних поглядів, воно покликане нагадати громадянам країни про їх етнічну приналежність і відродити народні звичаї. В багатьох містах та селах в цей весняний день організують різноманітні заходи.

Всеукраїнський день вишиванки – чудовий привід вийти на вулицю в етнічному одязі та відчутти народну єдність, долучившись до безсмертних традицій наших предків.

27 березня 2018

Task 1. Find videos about the celebration of this holiday and translate them.

Text 30. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: http://svatovo.ws/stati_uk_stress.html

Не секрет, що в наш неспокійний час небезпеку втратити **нормальна психологічна рівновага** досить велика. Для того, щоб не втратити остаточно душевну рівновагу, досвідчені

люди пропонують **декілька нескладних рад**, які, ми упевнені, допоможуть вам з честю **вийти з поєдинку із стресом**.

1. Почніть з того, що зупинитесь хоч би на мить і осмислите те, що відбувається

Поставте собі питання, чи дійсно ваше життя саме така, якій ви б хотіли її бачити? Подумайте над тим, що б ви хотіли в ній зрадити і як цього краще всього досягти. Психологи радять періодично упорядковувати думки, мети, бажання, **погоджуючи їх один з одним**. **Розкладете все по поличках** Вашого внутрішнього будинку, викинете непотріб, що накопичився, зробіть **генеральне прибирання** і гарненько провітріть всі кімнати.

2. Купіть, нарешті, собі те, що ви хочете

Іноді навіть яка-небудь симпатична дрібниця на зразок брилка або веселої листівки може **підняти настрій**. Надрукуйте свою кращу фотографію, де ви зображені з променистою усмішкою на тлі квітучого саду і поставте в рамку. Постарайтесь, щоб Вас оточували тільки **приємні вам речі**. Можете без розкаянь совісті відправити на **звалище історії** стародавній усохлий букет, дарований колись екс-коханим, якщо один його вигляд наганяє на вас сумні спогади.

3. Дозвольте собі добре відпочити

Можна **побалувати себе**. Приготуйте своє улюблене блюдо, прийміть ванну з ефірними маслами, запаліть в кімнаті ароматичні свічки і включите приємну музику. **Створіть атмосферу затишку**, в якій Вам би хотілося просто відсторонитися від зовнішнього світу. Займіться любов'ю. Добре допомагають тривалі прогулянки на природі. Насолодіться ароматом соснового лісу, прілого листя і моху, терпким запахом прохолоди вечірнього луку або берега!

4. Як би це ні було важко, навчіться прощати і забувати

Таким чином Ви позбавитеся **роздратування і мстивих відчуттів**, які руйнують в першу чергу нас самих. Крім того, сердившись на когось або щось, Ви зберігаєте зв'язок з ним. Відбувається **заціклення на минулих образах і засмученнях**. Полегшіть себе прощенням, забудьте те, що вже пройшло, і рухайтесь далі.

Task 1. Translate the words in bold.

Task 2. Find more articles related to psychology.

Task 3. Make the list of terms related to psychology.

Text 31. Translate the text from Ukrainian into English. Write down summary and key words.

Source: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-46258656>

ХОЛОДНИЙ І ТЕМНИЙ КЛІМАТ ШТОВХАЄ ЛЮДЕЙ ДО ПИЯЦТВА

Люди, які живуть у холодному кліматі з меншою кількістю сонячного світла, схильні пити більше алкоголю. Про це йдеться в новому дослідженні, проведеному у США. Воно встановило зв'язок між середньою температурою повітря, тривалістю світлового дня та споживанням алкоголю.

Дані зі 193 країн показали, що такі особливості клімату призводять до вищих показників споживання алкоголю та захворювань печінки.

"Це перше дослідження, яке системно демонструє, що в усьому світі та в Америці, на більш холодних територіях та в районах, де менше сонячного світла, ви більше п'єте та більш схильні до цирозу", - каже керівник дослідження Рамон Баталлер, заступник директора Пітсбурзького центру досліджень печінки.

Алкоголь - судинорозширювач, він розслаблює кровоносну систему і збільшує приплив теплої крові до шкіри. Випивку також

пов'язують з депресією, яка, як правило, більш поширена, коли сонячне світло в дефіциті.

У дослідженні, опублікованому в *Hepatology journal*, використані дані від Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та Всесвітньої метеорологічної організації.

В ньому також брав участь доктор Пітер МакКанн, медичний радник лікарні Castle Craig - шотландської клініки з реабілітації постраждалих від алкогольної та наркотичної залежності.

За його словами, дослідження дає нові докази того, що погода, а особливо температура та кількість сонячного світла, впливає на споживання алкоголю. А це збільшує ризики такої небезпечної хвороби печінки як цироз, що в перспективі може призводити до відмови печінки та до смерті.

"Більш суворі закони щодо ціноутворення на алкогольні напої, безумовно, виправдані, якщо розглянути руйнівний сукупний ефект від браку сонячного світла та дешевого алкоголю, - додає лікар. - Варто серйозно подумати про те, щоб ввести рекламні закони, які б передбачали обмеження впродовж зимових місяців".