

Оригінал (UK)	Переклад (EN)
"Нова пошта" почала доставляти товари з онлайн-магазинів Іспанії та Франції	
Nova Poshta starts delivering goods from online shops in Spain and France	
https://interfax.com.ua/news/economic/797352.html	
"Нова пошта Глобал", що входить до групи компаній "Нова пошта", почала доставляти товари з онлайн-магазинів Іспанії та Франції; замовити їх можна через сайт NP Shopping, повідомила пресслужба компанії в четвер.	Nova Poshta Global, a member of the Nova Poshta group of companies, has begun delivering goods from online shops in Spain and France; you can now order them through the NP Shopping website, the company's press service said on Thursday.
"Наші клієнти отримали прямий доступ до одних із найкращих за якістю та асортиментом товарів.	"Our customers got direct access to some of the best products in terms of quality and range.
Іспанія - це країна шопінгу улюблених брендів, де можна купити товари з перших колекцій значно дешевші, ніж у нас.	Spain is a country of shopping for your favorite brands, where you can buy products from the first collections much cheaper than ours.
А у французьких інтернет-магазинах легко знайти ексклюзив і порадувати себе тим, чого не знайдеш у наших магазинах, або купити на третину дешевше, ніж в Україні.	And in French online shops it is easy to find exclusive goods and please yourself what you can't find in our shops, or buy a third cheaper than in Ukraine.
Наша мета, щоб усі могли купувати товари у всьому світі так само легко та із задоволенням, як і в українських магазинах", - пояснює заступник директора з розробки продуктів та маркетингу "Нової пошти Глобал" Ольга Володіна.	Our goal is for everyone to be able to buy goods around the world as easily and with pleasure as in Ukrainian shops," - Olha Volodina, the deputy director for products development and marketing of Nova Poshta Global, said.
У компанії зазначають, що вартість доставки замовлення залежить від ваги посилки: 0-1 кг – від \$5, 1-5 кг – від \$4; 5-30 кг – від \$3,5.	The company notes that the cost of delivery of the order depends on the weight of the package: 0-1 kg - from \$5, 1-5 kg - from \$4; 5-30 kg - from \$3.5.
Наразі для замовлення через сайт NP Shopping уже доступні онлайн-магазини з дев'яти країн: США, Італія, Туреччина, Китай, Велика Британія, Німеччина, Польща, Франція та Іспанія.	Currently, online shops from nine countries are already available for ordering through the NP Shopping website: the United States, Italy, Turkey, China, UK, Germany, Poland, France and Spain.
"Нова пошта Глобал" надає послуги міжнародної експрес-доставки з 2015 року.	Nova Poshta Global has been providing international express delivery services since 2015.
У 2021 році компанія доставила понад 9,3 млн міжнародних посилок, на 32% перевищивши обсяги 2020 року.	In 2021, the company delivered over 9.3 million international parcels, up 32% from 2020 volumes.

Вимога обов'язкового введення бустерної дози не розглядається	
The requirement of obligatory booster dose introduction is not considering	
https://interfax.com.ua/news/pharmacy/797045.html	
Головний санітарний лікар України Ігор Кузін заявив, що наразі вимога обов'язково вводити бустерну дозу не розглядається.	Currently, the requirement of obligatory booster dose introduction is not considering, the Chief Sanitary Doctor of Ukraine Ihor Kuzin said.
"Зараз ми не розглядаємо обов'язковість бустера.	"We are not considering the booster dose obligatory now.
Його сенс полягає в персональному захисті.	Its aim is personal protection.
Та людина, яка зробила третє щеплення, захищена від омїкрону та тяжкого перебігу хвороби", - пояснив Кузін під час ефіру "Суспільного".	One who made the third vaccination is protected against infection from Omicron and severe course of the disease", - explained Kuzin during the "Suspilne" broadcast.
Він зазначив, що наразі вакцинація в Україні є добровільною, за винятком переліку спеціальностей, для яких вона є обов'язковою.	He noted that vaccination in Ukraine is carried out at will now, except the list of professions for which it is obligatory.
Кузін додав, що бустерною дозою вакцинувалися вже півмільйона українців і що Міністерство охорони здоров'я поки що не планує розширювати перелік професій, для яких вона є обов'язковою.	Half a million Ukrainians have already experienced booster dose vaccination and the Ministry of Health is not yet intending to expand the list of professions it is obliged for, Kuzin added.
Також головний лікар повідомив, коли варто чекати послаблень карантинних обмежень.	The Chief Doctor also said when the easing of quarantine restrictions is expected.
"Лише коли Україна досягне показника у 70% вакцинованого дорослого населення, ми можемо розглядати певні послаблення.	"We can't speak about certain easing until there would be 70% vaccinated adults in Ukraine.
Такий досвід діє в Європі та в США, тому ми маємо досягти високих показників із щеплення", - сказав він.	Such an experience is proceed in Europe and USA, so we should achieve high vaccination rates", - he said.
У Пекіні офіційно стартували XXIV зимові Олімпійські ігри	
The XXIV Olympic Winter Games officially started in Beijing	
https://interfax.com.ua/news/sport/796268.html	
На Національному стадіоні Пекіна «Пташине гніздо» у п'ятницю, 4 лютого, запалав олімпійський вогонь на честь старту XXIV зимових Олімпійських ігор.	At the 4th of February on Friday, the Beijing National Stadium, also known as the Bird's Nest, saw olympic flame is ignited in honor of the XXIV Olympic Winter Games beginning.

Офіційна частина церемонії відкриття зимової Олімпіади розпочалась парадом країн-учасниць.	The ceremony official part of the Winter Games started with the participating countries parade.
Як повідомив Національний олімпійський комітет України, першими з української збірної на стадіоні з синьо-жовтим стягом з'явилися прапороносці – олімпійський чемпіон з фристайлу Олександр Абраменко та віцечемпіонка Юнацьких Олімпійських ігор з фігурного катання Олександра Назарова.	The first from the Ukrainian national team appeared on Stadium were standard bearers with blue-yellow flag, as the National Olympic Committee of Ukraine reported. They were Olympic freestyle champion Oleksandr Abramenko and vice-champion of the Youth Olympic Games in figure skating Oleksandra Nazarova.
На парад вийшли не всі спортсмени української збірної.	Not all members of the Ukrainian national team went to parade.
З трибун команду вітав президент Національного олімпійського комітету України, олімпійський чемпіон, член Міжнародного олімпійського комітету Сергій Бубка.	President of the National Olympic Committee of Ukraine, Olympic champion, member of the International Olympic Committee Sergii Bubka greeted team from the tribune.
Зимові Олімпійські ігри в Пекіні проходитимуть з 4 до 20 лютого.	The Beijing Winter Olympics will be held from February 4 to 20.
На них буде розіграно 109 комплектів медалей з 15 дисциплін у 7 видах спорту.	109 sets of medals in 15 disciplines across seven sports will be awarded at the event.
УФО — терапія ультрафіолетовим випромінюванням: у чому користь і кому показана	
UVR - ultraviolet light therapy: benefits and who is intended	
https://tsn.ua/lady/zdorovye/aktualnaya-tema/ufo-terapiya-ultrafioletovim-viprominyuvannyam-u-chomu-korist-i-komu-pokazano-1973758.html	
УФ-терапія (УФО) полягає у використанні природного випромінювання – сонячних ванн або штучних випромінювачів (ламп), що генерують випромінювання різного діапазону та інтенсивності.	UV-therapy (UVR) is natural radiation using - sun bath or artificial emitters (lamps), which generate radiation of different range and intensity.
Деякі методи терапії полягають у поєднанні УФ-опромінення із застосуванням препаратів – так званих фотосенсибілізаторів.	Some methods of therapy combine UV-radiation with the use of drugs - so-called photosensitizers.
Такий вид терапії рекомендується за найрізноманітніших захворювань, особливо відзначається ефект лікування хвороб органів дихання і шкірних патологій (псоріазу, пролежнів, акне).	This type of therapy is recommended for a variety of diseases, the effect of treatment of respiratory diseases and skin pathologies (psoriasis, bedsores, acne) is especially determined.
Про фізіотерапію УФ-випромінюванням розповідає лікарка сімейної медицини	Family physician Krystyna Shevchenko talks about UV-radiation physiotherapy.

Кристина Шевченко.	
Дія ультрафіолетового випромінювання	The effect of ultraviolet radiation
Сонячні промені є природним джерелом ультрафіолетового випромінювання, невидимого для ока, але з лікувальною метою використовується штучно створений УФ як спеціальних апаратів для УФ-опромінення.	The sun's rays are a natural source of ultraviolet radiation, invisible to the eye, but for therapeutic purposes, artificially created UV is used as a special device for UV-radiation.
Найвідомішим прикладом є КУФ-терапія, де використовується апарат із конусоподібними насадками для лікування ЛОР-захворювань.	The most famous example is KUF-therapy, which uses a device with cone-shaped nozzles for the treatment of ENT diseases.
Також УФ-випромінювання істотно впливає обмін речовин.	Also, UV-radiation significantly affects metabolism.
Підвищує розпад білків та пуриновий обмін, знижує надмірно високий рівень глюкози та молочної кислоти у крові, а також впливає на метаболізм холестерину.	Increases protein breakdown and purine metabolism, reduces excessive levels of glucose and lactic acid in the blood, and affects cholesterol metabolism.
Що стосується системи кровообігу, то УФ-опромінення знижує артеріальний тиск і виявляє судинорозширювальну дію, а також збільшує кількість еритроцитів та лейкоцитів.	As for the circulatory system, UV-radiation lowers blood pressure and has a vasodilating effect, as well as increases the number of erythrocytes and leukocytes.
УФО надає стимуляційну дію на секрецію гіпофізу, щитовидної залози, надниркових залоз, яєчників та яєчок.	UVR has a stimulating effect on the secretion of the pituitary gland, thyroid gland, adrenal glands, ovaries and testicles.
Крім того, покращує мінералізації кісток та збільшує використання кисню організмом.	In addition, it improves bone mineralization and increases the body's use of oxygen.
У яких випадках рекомендується УФ-терапія	Cases in which UV-therapy is recommended
Всі ми знаємо, що ультрафіолет – не найкорисніше випромінювання, і за можливості його слід уникати.	We all know that ultraviolet isn't healthy radiation, and should be avoided if possible.
Однак ультрафіолетове світло за використання в певних дозах позитивно впливає на лікування багатьох захворювань.	However, ultraviolet light when used in certain doses has a positive effect on the treatment of many diseases.
УФО особливо рекомендується у разі хвороб шкірного покриву, запальних захворюваннях органів дихання, а також у період одужання.	UVR is especially recommended in skin diseases case, inflammatory respiratory diseases and during recovery period as well.
Основними показаннями до проведення	The main indications for such therapy are:

такої терапії є:	
захворювання шкірних покривів (акне, вугри, псоріаз, фурункульоз);	skin diseases (acne, psoriasis, furunculosis);
запальні процеси у м'яких тканинах;	soft tissues inflammatory processes;
випадання волосся за вогнищевим типом;	Alopecia Areata type hair loss;
трофічні виразки і рани, що важко загоюються;	hardly healing trophic ulcers and wounds;
хвороби органів ЛОР-системи (ларингіт, фарингіт, трахеїт, бронхіт, синусит);	the ENT system diseases (laryngitis, pharyngitis, tracheitis, bronchitis, sinusitis);
ревматичні патології суглобів та сполучної тканини;	rheumatic pathologies of joints and connective tissue;
після переломів за утрудненого зрощення кісток;	after fractures with difficult bone fusion;
як метод профілактики рахіту;	as a method of rickets preventing;
у період одужання для закріплення терапевтичного ефекту.	during the recovery period to consolidate the therapeutic effect.
Тим не менш, УФ-терапія суворо не рекомендується пацієнтам, в анамнезі яких є:	However, UV-therapy is strictly contraindicated for patients with a history of:
алергічна реакція на УФ;	allergic reaction to UV;
новоутворення злоякісного типу;	malignant neoplasms;
відкрита форма туберкульозу;	open form of tuberculosis;
дерматологічні захворювання із підвищеною реакцією на УФ;	dermatological diseases with increased reaction to UV;
гарячковий стан;	fever;
гіперактивність щитовидної залози;	hyperactivity of the thyroid gland;
епілепсія.	epilepsy.
Варто зазначити, що підвищувати чутливість до УФ можуть деякі види лікарських препаратів: антибіотики (зокрема тетрацикліни), протидіабетичні ліки, седативні та снодійні засоби, препарати на основі звіробою, вітамін А та його аналоги.	It should be noted that some types of drugs can increase sensitivity to UV: antibiotics (including tetracyclines), antidiabetic drugs, sedatives and hypnotics, vitamin A and its analogues, drugs based on St. John's wort.
Також така терапія не рекомендується у разі раніше проведеного лікування за допомогою інфрачервоного випромінювання (наприклад, лампи Соллюкс).	Besides, such a therapy is contraindicated in the case of previous treatment with infrared radiation, e.g. Sollux lamps.
Тому перед відвідуванням кабінету фізіотерапії обов'язково потрібно повідомити про застосовані медикаменти та супутні захворювання.	Therefore, it is necessary to notify the medicines used and comorbidities before visiting the physiotherapy room.
УФ-лампа у разі псоріазу: наскільки	The effect power of UV-lamp in case of

ефективна	psoriasis
Фототерапія УФ-лампами рекомендується за шкірних захворювань, особливо людям із бляшковим псоріазом, який практично завжди перебігає на тлі запального процесу.	Phototherapy via UV-lamps using is recommended for skin diseases, especially people with plaque psoriasis, which almost always occurs against the background of the inflammatory process.
Опромінення лампою дозволяє мінімізувати запалення та знизити вираженість червоно-коричневих уражень шкіри, покритих характерними сріблястими лусочками.	Lamp irradiation minimizes inflammation and reduces the severity of red-brown skin lesions covered with characteristic silvery scales.
Для лікування псоріазу, як правило, використовується УФ-лампа з насадкою-гребенем, яка дозволяє провести опромінення пацієнтів з такими діагнозами, як:	For the psoriasis treatment a UV-lamp with a nozzle-comb is usually used, which allows to irradiate patients with diagnoses such as:
вульгарний псоріаз стоп та кистей.	plaque psoriasis of the feet and hands.
Фототерапія дає змогу зменшити зміни на руках, зокрема підощвах, резистентних до лікування місцевими препаратами;	Phototherapy makes changes on the hands reducing, the soles in particular, which are resistant to treatment by topical drugs;
псоріаз нігтів.	nail psoriasis.
Як елемент додаткової терапії, що застосовується для мінімізації надмірного кератозу та потовщення нігтьової пластини;	As an element of adjunctive therapy applying for minimize excessive keratosis and thickening of the nail plate;
псоріаз шкіри голови.	scalp psoriasis.
Для зменшення інтенсивного лущення та сверблячки.	To reduce intense peeling and itching.
Застосування УФ-ламп у разі псоріазу дає хороші терапевтичні ефекти як у вигляді монотерапії, так і в комбінованому лікуванні разом з іншими ліками або засобами догляду за шкірою.	The use of UV-lamps in the case of psoriasis gives good therapeutic effects both as monotherapy and as combining treatment with other drugs or skin care products.
УФ-фототерапія є відносно безпечним методом лікування, що дозволяє скоротити термін лікування псоріазу або продовжити стан ремісії.	UV-phototherapy is a relatively safe method of treatment to reduce the treatment duration against psoriasis or prolong remission condition.
Під терміном "відносно безпечний" слід розуміти, що він, як і будь-який інший терапевтичний метод, має як переваги, так і недоліки.	The expression "relatively safe" means this therapeutic method like any other one has both advantages and disadvantages.
До недоліків такого лікування зараховують можливість виникнення	Disadvantages of this treatment include the possibility of erythema occurrence, burning,

еритеми, печіння, набрякості або місцеві опіки шкіри, які виникають внаслідок неправильного використання лампи – найчастіше через дуже тривалий час опромінення.	swelling or local burns of the skin occurring due to improper use of the lamp - often after a very long time of exposure.
Під час проведення УФ-терапії необхідно суворо дотримуватися принципу введення фіксованої дози опромінення на необхідну ділянку тіла та захищати від опромінення інші ділянки шкірного покриву, особливо очі.	During UV-therapy process, it is necessary to strictly adhere to the principle of introducing a fixed dose of radiation on the desired area of the body and protect other areas of the skin from radiation, especially the eyes.
Модні табу для мандрівника: що не можна носити в інших країнах	
Fashion taboos for the traveler: what is forbidden to wear in other countries	
https://tsn.ua/lady/moda/pisk-mody/modni-tabu-dlya-mandrivnika-scho-ne-mozhna-nositi-v-inshih-krayinah-1829584.html	
Щоб ви не потрапили в незручну ситуацію за кордоном, пропонуємо ознайомитись з кількома модними правилами.	You to not get into an awkward situation abroad we propose acquaint yourself with a few fashion rules.
Все більше країн починають відкривати свої кордони і багато хто з нас вже придивляються, куди б полетіти відпочити.	More and more countries begin opening their borders and many of us are already looking out for the locations to fly for vacation.
У багатьох державах існують свої закони і заборони, які нам можуть здатися абсурдними та трохи смішними, але не забувайте, що там ви лише гості, тому варто шанобливо ставитися до будь-яких правил.	Many countries have their own laws and prohibitions, which might seem absurd and a little ridiculous for us, but don't forget that you are only the guests there, so you should attitude respectfully to any rules.
Об'єднані Арабські Емірати	The United Arab Emirates
Якщо в цій країні ви збираєтеся під час своєї відпустки окрім пляжу заглянути ще й в торговий центр або відвідати місцеві пам'ятки, то ліпше враховувати, що це дуже консервативна країна і потрібно шанобливо ставитися до її релігії і законів.	If you are going to visit not only the beach but a shopping center or local sights during your vacation in this country, you should better keep in mind that this is very conservative country - its religion and laws should be treated respectfully.
Тому жінкам варто обирати одяг з довгими рукавами, довгу спідницю, штани або капрі.	Therefore, women should choose clothes with long sleeves, long skirts, pants or capris.
А от чоловікам не варто з'являтися в майках, коротких шортах або гумових ляпанцях.	Whereas men should not appear in T-shirts, short shorts or rubber slippers.
Також забудьте про прозорі тканини в	Also forget about transparent fabrics in the

ОАЕ.	UAE.
Ізраїль	Israel
Ізраїль — туристична країна з дуже жарким кліматом, тому місцеві і туристи носять відкритий одяг, і нічого страшного в цьому немає.	Israel is a tourist country with a very hot climate, so locals and tourists wear open clothes, and there is nothing wrong with that.
Але також в Ізраїлі багато святих місць і ось перед їхнім відвідуванням потрібно звернути увагу на свій зовнішній вигляд: плечі і коліна повинні бути прикриті, до того ж це стосується чоловіків і жінок.	But there are also many holy places in Israel, and before visiting them you should pay attention to your appearance: shoulders and knees should be covered, and besides, it relates to both men and women.
Іран	Iran
В Ірані прийнято повністю прикриватися, як жінкам так і чоловікам.	In Iran, it is customary to cover yourself completely for both women and men.
Особливо, звичайно, уваги "поліція моралі" (так-так така є в цій країні) приділяє жіночому зовнішнім вигляду.	The "morality police" (yes-yes, such a one exists in this country) certainly pays special attention to women's appearance.
На вулиці в цій країні жарко, але все одно потрібно бути одягненою в довгі штани або лосини, які прикривають щиколотки, руки теж повинні бути прикриті до зап'ястя, тому ліпше вибрати туніку з довгим рукавом або максимум три чверті.	It is hot outside there, but you still should wear long pants or leggings that cover the ankles; hands should also be covered to the wrist, so it is better to choose a tunic with long sleeves or a three quarters maximum.
Голова повинна бути прикрита хусткою.	The head should be covered with a shawl.
Верхній одяг також повинен бути довгим і прикривати сідниці.	Outerwear should also be long and cover the buttocks.
Що стосується білого кольору, то ліпше не ризикувати, оскільки він має здатність просвічуватися і вам можуть зробити зауваження.	As for the white color, it is better not to take risks, because it has the ability to transparent itself through and they might make an observation to you.
Також ліпше не з'являтися в довгих спідницях, вони ніби все прикривають, але місцеві їх практично не носять і якщо ви з'явитесь в такій на вулиці, то будете дуже привертати увагу.	It is also better not to appear in long skirts. Though they seem to cover everything, but the locals do not wear them and if you appear in such a look on the street, you will draw attention greatly.
Взуття варто вибрати теж закрите і без підборів.	Shoes should also be chosen closed and without heels.
Чоловікам і жінкам не варто взувати сандалі, адже це буде привертати увагу і вам можуть зробити зауваження на вулиці.	Men and women should not wear sandals, because it will attract attention and you might be made an observation on the street.
Японія	Japan
Це країна з багатою і дивовижною	This is a country with a rich and amazing

культурою та історією, тому деякі нюанси потрібно враховувати.	culture and history, so some nuances should be considered.
Наприклад, якщо у вас на тілі є татуювання, то варто їх прикрити одягом.	For example, if you have tattoos on your body, you should cover them with clothes.
Зауваження вам навряд чи хтось зробить, але увагу звернуть.	It is hardly you get an observation, but an attention will be drawn.
Все тому що тату в цій країні асоціюється у багатьох зі злочинцями і членами якудза.	That's because the tattoos in this country are associated by many with criminals and yakuza members.
В країні досі існує негласна заборона на з'являння з татуюваннями в громадських місцях.	The country still has an unspoken ban on appearing with tattoos in public places.
Тому під час подорожі Японією, запасіться пластиром, тональним кремом або одягом, який прикриє ваш малюнок на тілі.	Therefore, traveling in Japan stock up on a band-aid, foundation or clothes which will cover the picture on your body.
Не вітається і пірсинг (часто японські жінки не проколюють навіть вуха, а носять кліпси-обманки).	Piercings are also discouraged (Japanese women often do not even pierce their ears, but wear clips).
Китай	China
У Китаї непристойним вважається показувати декольте, плечі і ключиці.	In China, it is considered obscene to show the neckline, shoulders and collarbones.
Водночас короткі спідниці вважаються нормою.	At the same time, short skirts are considered not indecent.
Також не рекомендується одягати традиційний одяг цієї країни, особливо ганфу, адже в наш час цей вбрання призначене лише для святкових церемоній.	It is also discouraged wearing traditional clothes of this country, especially ganfu. This outfit is intended only for holiday ceremonies nowadays.
Індонезія	Indonesia
У цій країні дуже лояльно ставляться до туристів, але все ж врахуйте, що ліпше різні футболки з провокаційними принтами залишити вдома.	This country is very loyal to tourists, but still keep in mind that it is better to leave various T-shirts with provocative prints at home.
Під час відвідування різних священних місць і офіційних установ надягайте одяг, що прикриває коліна.	Wear clothes that covers the knees visiting various sacred places and official institutions.
Танзанія	Tanzania
У цій африканській країні заборонено носити одяг з камуфляжним принтом також не рекомендується одягати одяг, який нагадує військовий.	Clothes with a camouflage print wearing is forbidden in this African country. It is also discouraged to wear clothing that resembles the military one.
В кольорах варто відмовитися від	Blue and black colors should be avoided

синього і чорного (особливо під час сафари), адже вони привертають увагу небезпечної мухи цеце.	(especially during safaris), because they attract the attention of a dangerous tsetse fly.
До речі, не можна носити такий принт і на Барбадосі.	By the way, wearing such a print in Barbados is also forbidden.
Італія	Italy
Італія — країна, де окрім найзнаменитіших Модних домів, також і неймовірна кількість пам'яток і святих місць.	Italy is a country where, in addition to the most famous Fashion houses, there are also an incredible number of monuments and holy places.
Тому збираючись на екскурсію до храму, а особливо до Ватикану, не одягайте занадто відверті речі.	Therefore, when going on a trip to the temple, and especially to the Vatican, do not wear too open clothes.
Відмовтеся від шортів, майок на бретельках і прозорих речей.	Avoid shorts, strap T-shirts and transparent clothing.
Не повторюйте помилок Кім Кардашян.	Do not repeat the mistakes of Kim Kardashian.
Якщо ж ви хочете зайти до собору, але на вас не відповідний одяг, на вході вас попросять придбати за кілька євро хустку або накидку.	If you want to go into the cathedral, but have inappropriate clothes, you will be asked to buy a shawl or cape for a few euros at the entrance.
І ще варто додати, що в цій країні заборонено купувати підробки на брендові речі і якщо вас піймають, то оштрафують на круглу суму.	And it should be added that it is forbidden to buy counterfeits of brand goods in this country. You will be fined a round sum in the case of being caught.
Франція	France
У Франції мусульманкам заборонено закривати обличчя, тобто носити паранджу нікаб, чадру і бурку.	In France, Muslims women are forbidden to cover their faces, i.e. to wear the niqab, veil and burqa.
Водночас вони можуть покривати голову і прикривати своє тіло, але обличчя має бути відкритим.	At the same time, they can cover their head and cover their body, but the face must be open.
Цей закон був введений для захисту громадян країни.	This law was introduced to protect the citizens of the country.
Індія	India
Якщо раптом вас занесе до Індії, то, як і в більшості зазначених вище країн у різні святі місця потрібно одягатися так, щоб були прикриті плечі і коліна, і не варто одягати занадто обтислий одяг.	If you will suddenly wind up in India, then as in most of the above mentioned countries, visiting different holy places you should dress so that your shoulders and knees are covered, and your clothes aren't too tight.
Якщо ви вирішили придбати сарі та ходити на вулиці в ньому, то ліпше попросіть допомоги його одягнути у місцевих, оскільки у більшості випадків	If you decide to buy a sari and take on it to the street, better ask locals for help to wear it, because in most cases, foreigners wear it incorrectly.

іноземки одягають його неправильно.	
Калорійність та склад шоколаду: що треба знати	
Chocolate caloric content and containing: facts you to know	
https://tsn.ua/lady/zdorovye/zdorovy-образ-zhizni/kaloriynist-ta-sklad-shokoladu-scho-treba-znati-1595065.html	
Дієтологиня Світлана Фус каже, що шоколад може приносити не лише задоволення, але і користь та тільки тоді, коли ми споживаємо якісний і в невеликій кількості.	Nutritionist Svetlana Fuss says chocolate can give pleasure as well as benefit, but only if we consume quality one and in small quantities.
Відомо, що шоколад це не лише ласощі, але і корисний продукт, але в помірних кількостях і якщо це натуральний чорний, гіркий.	Chocolate is known to be not only a delicacy, but also a beneficial product, but in moderate consumption and if it is natural black, bitter one.
Перевага темного шоколаду в тому, що він має корисні властивості, яких мало в молочному і тим паче в білому шоколаді.	The advantage of dark chocolate is that it has useful properties, which are few in milk and especially in white chocolate.
І ще одна вигода темного якісного шоколаду - його важче з'їсти в надмірних кількостях, адже він гірчить, бо в його складі менше цукру.	And another benefit of dark quality chocolate is that it is harder to eat in excessive quantities, because it has a bitter taste as contains less sugar.
Відомо, що якість шоколаду визначається тим, який у ньому відсоток какао.	It is known that the quality of chocolate is determined by the percentage of cocoa contained in.
Простий шоколад містить 20% какао, високоякісний - від 70% до 90% .	Normal chocolate contains 20% cocoa, high quality - from 70% to 90%.
Чим вище відсоток какао в шоколаді - тим він корисніший для здоров'я, тому що містить багато найважливіших речовин, заради яких і варто їсти шоколад – флаванолів.	The higher percentage of cocoa in chocolate - the more healthy it is. It contains many the most important substances - flavanols, which make chocolate worthy to eat.
Їх в какао-бобах більше, ніж в інших продуктах, фруктах чи овочах.	There are more of them in cocoa beans than in other foods, fruits or vegetables.
Натуральні флаванолі - це унікальні речовини, що мають потужну антиоксидантну дію.	Natural flavanols are unique substances which have a powerful antioxidant effect.
Саме флаванолі, що містяться в шоколаді, допомагають регулювати рівень холестерину і зміцнюють серцево-судинну систему.	It is the flavanols contained in chocolate help regulate cholesterol levels and strengthen the cardiovascular system.
Крім цього, вони запобігають старінню шкіри.	Besides, they prevent skin aging.
Інші компоненти, що знаходяться в какао-бобах позитивно впливають на	Other components found in cocoa beans have a positive effect on mood, are effective

настрій, ефективні в боротьбі із запальними процесами і також уповільнюють процеси старіння.	in combating inflammatory processes and also slow down the aging process.
Більшість видів молочного шоколаду лише калорійна бомба, що складається переважно зі звичайного цукру, не кажучи вже про білий шоколад, де взагалі в складі немає какао-бобів, а лише масло какао.	Most types of milk chocolate are just a calorie bomb, consisting mainly of regular sugar, let alone white chocolate, which does not contain cocoa beans, but only cocoa butter.
Темний шоколад це, безумовно, здорова альтернатива традиційному молочному або білому шоколаду.	Dark chocolate is definitely a healthy alternative to traditional milk or white chocolate.
Крім того, в молочний і білий шоколад часто додають неякісні рослинні жири.	In addition, low-quality vegetable fats are often added to milk and white chocolate.
Важливо і те, що подібний шоколад може містити шкідливі трансжири і велику кількість цукру та добавки – сухе молоко та сою.	It is also important that such chocolate may contain harmful trans fats and a large amount of sugar and additives - milk powder and soy.
Людям, які хочуть схуднути, але не можуть повністю відмовитися від солодощів, я категорично їх не рекомендую: ці види шоколаду не належить до продуктів здорового харчування.	I strongly recommend these types of chocolate to be avoided by people who want to lose weight, but can not completely give up sweets: they are not belong to the healthy nutrition.
Так що не все, що смачно - корисно.	So not all delicious ones are beneficial.
Слід знати, що шоколад висококалорійний продукт.	You should know that chocolate is a high-calorie product.
Будь-який вид шоколаду містить не менше 500 Ккал на 100 г.	Any type of chocolate contains at least 500 kcal per 100 g.
Це в тричі більше, ніж м'ясо (170 Ккал) і вдвічі більше, ніж хліб (250 Ккал).	This is three times more than meat (170 kcal) and twice as much as bread (250 kcal).
Але вживання в обмеженій кількості - 25 грамів на добу суттєво не вплине на калорійність раціону, не викличе змін у вазі дорослої людини, але забезпечить організм необхідними речовинами – антиоксидантами, які зменшують ризики серцевих хвороб та підтримують здоров'я кровоносних судин.	But a limited amount consumption - 25 grams per day - will not significantly affect the caloric content of the diet, will not cause changes in adult weight, but will provide the body with essential substances - antioxidants that reduce heart disease occurrence and maintain blood vessels health.
Також пам'ятайте, що ліпше шоколад вживати в першій половині дня, безперечно темний гіркий, який виготовлений з натуральних інгредієнтів.	Also, remember that it is better to eat chocolate in the morning, definitely dark bitter, which is made from natural ingredients.
Як бачите, шоколад може приносити не	As you see, chocolate can give pleasure as

лише задоволення, але і користь.	well as benefit.
Тоді, коли ми споживаємо якісний і в невеликій кількості.	If we consume quality one and in small quantities.
Світова спільнота 21 лютого відзначає Міжнародний день рідної мови	
On February 21st countries around the world celebrate International Mother Language Day	
https://www.ukrinform.ua/rubric-world/2881103-svit-vidznacae-den-ridnoi-movi.html	
День був встановлений у листопаді 1999 року на XXX сесії Генеральної конференції ЮНЕСКО з метою захисту мовної й культурної багатоманітності, повідомляє Укрінформ.	As Ukrinform reports, the holiday was established in November of 1999 at the XXX session of the UNESCO General Conference in order to protect linguistic and cultural diversity.
Історія дня, на жаль, має трагічний початок. 21 лютого 1952 року у Бангладеш (Східний Пакистан) пакистанська влада жорстоко придушила мітингувальників (це були переважно студенти), які висловлювали свій протест проти урядової заборони на використання в країні своєї рідної – бенгальської, мови.	Unfortunately, the story of the day has a tragic beginning. On February 21, 1952, in Bangladesh (East Pakistan), Pakistani authorities cruelly suppressed protesters (mostly students) who protested against the government's ban on the use of their native language, Bengali.
Після проголошення незалежності Бангладеш у 1971 році, цей день відзначають в країні як день мучеників, вшановуючи пам'ять загиблих за рідну мову.	After Bangladesh independence declaring in 1971, the country celebrate this day as a day of martyrs, honoring the memory of those who died for their native language.
Саме за пропозицією цієї країни ЮНЕСКО проголосило 21 лютого Міжнародним днем рідної мови.	It was at the suggestion of this country that UNESCO declared February 21 the International Mother Language Day.
За даними ЮНЕСКО, у світі існує близько 6000 мов, 43% з них знаходяться під загрозою зникнення.	According to UNESCO, there are nearly 6000 languages and 43% of them are endangered.
На думку фахівців, це трапляється в тому випадку, коли її перестають, з тої чи іншої причини, вживати та вивчати більше 30% носіїв мови.	Experts assume this happens in the case when more than 30% of native speakers stop using and learning language for one reason or another.
Лише в Європі небезпека загрожує 30 мовам, а 13 із них перебувають на межі зникнення.	Only in Europe 30 languages are threatened, and 13 are on the verge of extinction.
Мова – це історія народу, його світогляд, інтелектуальний та духовний результат кількатисячолітньої еволюції кожного етносу.	Language is the history of the people, their ideology, intellectual and spiritual result of each ethnic group few millennia evolution.
Без своєї мови, своєї самобутньої	There is no nation without own language

культури немає народу.	and original culture.
Мова – найважливіший засіб спілкування людей і пізнання світу, передачі досвіду з покоління в покоління.	Language is the most important means of human communication and the world cognition, the transmission of experience from generation to generation.
Варто нагадати, що згідно з Статтею 10 Конституції України «Державною мовою в Україні є українська мова».	It should be reminded that according to the article 10 of the Constitution of Ukraine "The Ukrainian language is the State language of Ukraine".
Але в Україні є також і мови, які знаходяться на межі зникнення: зокрема, два діалекти ромської мови, кримчацька, урумська мови, а також галицький діалект караїмської мови.	But there are also endangered languages in Ukraine: in particular, two dialects of Romani language, Krymchak, Urum languages, and the Galician dialect of Karaite as well.
В Україні рідній мові присвячене свято – День української писемності та мови, яке щороку відзначається 9 листопада, в день вшанування пам'яті Преподобного Нестора-Літописця – послідовника творців слов'янської писемності Кирила і Мефодія.	There is the Day of Ukrainian Literature and Language, annual holiday dedicated to the native language in Ukraine. It is celebrated on November 9 - the day of honoring the memory of the Reverend Nestor the Chronicler - a follower of the creators of Slavic writing Cyril and Methodius.
Читання в тренді: як діджиталізація впливає на любов до книжок у дітей	
Reading is on trend: the effect of digitalization on children's book-loving	
https://litcentr.in.ua/blog/2021-12-10-219	
Щороку загальний обсяг інформації збільшується на 30%!	Every year the total amount of information increases by 30%!
Світ перенасичений даними.	The world is oversaturated with data.
Соціальні мережі диктують нам, що їсти, як одягатися та як поводитися в соціумі.	Social networks tell us what food to eat, what clothes to wear and how to behave in society.
Нині ми є свідками унікального процесу – стрімкого розвитку діджиталізації на всій планеті.	We now observe the unique process - rapid development of digitalization around the world.
Однак, попри перестороги експертів про крихке майбутнє людства у світі розвинених технологій, діджиталізація посприяла також і позитивним змінам у житті людей.	However, despite the warnings of experts about the fragile future of mankind in the world of advanced technologies, digitalization has also contributed to positive changes in people's lives.
Зокрема, популяризації читання та любові до книжок.	In particular, the promotion of reading and love to books.
Діджиталізація простими словами	Digitization in simple words
Щоб рухатися далі стежкою технологій, для початку нам варто розібратися з термінологією.	To move forward on the path of technology, we first should deal with the terminology.

По-простому діджиталізація – це переведення відомих даних у мережу Інтернет.	Simply, digitalization is the transfer of known data to the Internet.
До речі, у 2019 році термін «діджиталізація» визнали словом року за версією словника «Мислово».	By the way, in 2019 the term "digitalization" was admitted as the word of the year according to the "Myslovo" dictionary.
Нині з'являється дедалі більше професій, зосереджених у мережі: таргетологи, SMM-менеджери, інтернет-маркетологи та інші.	Nowadays, more and more professions are concentrated in the network: targetologists, SMM managers, digital marketing managers and others.
Пандемія пришвидшила процес діджиталізації ледь не вдвічі.	The pandemic has accelerated the digitalization process almost twice.
Чимало процесів перейшли в онлайн, а офлайн-формат почав стрімко відходити на другий план.	Many processes have gone online, and the offline format has rapidly begun to fade into the background.
Здавалося б, такий процес як читання книжок важко перенести в соціальні мережі, ще й посприяти його популяризації.	It would seem that such a process as reading books is difficult to transfer to social networks, and even to promote it.
Однак поява численних букблогів від любителів книжок у різних соціальних мережах довела: читання не втрачає своєї популярності.	However, the emergence of numerous book blogs from book lovers in various social networks has proved that reading is not losing its popularity.
До того ж, блоги не просто інформують суспільство щодо книжкових новинок, а й сприяють промоції читання в цифровому середовищі на високому рівні.	In addition, blogs not only inform the public about new books, but also promote high-level digital reading.
Розглянемо кожную соцмережу детальніше.	Let's consider each social network in more detail.
YouTube	YouTube
Популяризація читання почалася з американських букблогерів.	The popularization of reading began with American book bloggers.
Саме вони відчинили двері до світу книжок, який можна роздивитися, не виходячи з дому.	It was they who opened the door to the books' world, which can be seen staying at home.
Тоді ж, у 2011-2012 роках, виник ще один тренд – колаборація видавництва із блогерами.	At the same time, in 2011-2012, another trend emerged - the collaboration of publishers with bloggers.
Американські книговидавці помітили, що відгуки на їхні книжки (особливо – новинки) помітно сприяють зростанню продажів.	American publishers have noticed that reviews of their books (especially new ones) significantly increase sales.

Тож піарники розробили дієву стратегію – співпрацю з букблогерами на бартерних умовах.	So PR people have developed an effective strategy - cooperation with book bloggers on a barter basis.
За кілька років тренд на книжкові огляди дійшов до країн пострадянського простору.	In a few years, the trend for book reviews has reached the post-Soviet countries.
Почали створюватися спеціальні YouTube гештеги та челенджі: Книжки з моєї полиці, ТОП улюблених книжок і персонажів тощо.	Special YouTube hashtags and challenges have started to be created: Books from my shelf, TOP favorite books and characters, etc.
Український BookTube в останні роки також активно розвивається.	Ukrainian BookTube has also been actively developing in recent years.
Дедалі більше любителів книжок обирають YouTube як майданчик для висловлення своїх думок та проявів любові до читання.	More and more book lovers are choosing YouTube as a platform to express their thoughts and expressions of love for reading.
Більше того, майданчик вподобали й освітяни для використання матеріалів в освітньому процесі.	Moreover, educators liked the platform for using materials in the educational process.
Зокрема, експерти з дитячого читання на запит учителів та бібліотекарів створили серію відеоматеріалів про сучасну українську дитячу літературу для використання в навчальному процесі та у позакласній роботі.	In particular, children's reading experts created a series of videos about modern Ukrainian children's literature for use in the educational process and in extracurricular activities at the request of teachers and librarians.
У роликах автори, представлені в проєкті #ЖивіПисьменники, простою і доступною мовою розповідають учням про свої книжки та героїв у них.	In the videos, the authors presented in the #LiveWriters project tell students in simple and accessible language about their books and their characters.
І хоча до американських кейсів українській блогерській спільноті ще рости, перші паростки успішних колаборацій вже відбулися.	Although the Ukrainian blogging community is still growing to American cases, the first sprouts of successful collaborations have already occurred.
Наприклад, дитяче видавництво «#книголав» склало список блогерів, з якими вони щомісяця співпрацюють на майданчиках YouTube та Instagram.	For example, the children's publishing house "#booklover" has compiled a list of bloggers they collaborate monthly on YouTube and Instagram.
Зазвичай колаборації будуються довкола промоції книжок українських авторів та дитячих книжок.	Collaborations are usually built around the promotion of books by Ukrainian authors and children's books.
Такий інформаційний вплив розкачує аудиторію в кожній із соцмереж та сприяє їхній зацікавленості.	Such informational influence shakes the audience in each of the social networks and promotes their interest.
До речі, про Instagram.	As for Instagram, by the way.

Instagram	Instagram
Розквіт українського книжкового блогерства в Instagram відбувся відносно недавно – 3-4 роки тому.	The rise of Ukrainian book blogging on Instagram took place relatively recently - 3-4 years ago.
Пальма першості у цій соцмережі також належить американським та британським блогерам, які, до речі, спочатку розповідали про книжки на YouTube.	The palm in this social network also belongs to American and British bloggers, who, by the way, talked initially about books on YouTube.
Проте з розвитком популярності Instagram блогери почали органічно переходити до мережі, що забирає менше часу та зусиль (бо не вимагає монтажу) та дозволяє більш оперативно розміщувати інформацію.	However, with the Instagram popularity progress, bloggers have begun naturally moving to the network, which takes less time and effort (because it does not require installation) and allows you to post information more quickly.
Видавці активно співпрацюють з українськими книжковими блогерами саме в Instagram.	Publishers actively cooperate with Ukrainian book bloggers on Instagram exactly.
Очевидно, що цей майданчик розвивається найактивніше з усіх соціальних мереж.	This platform obviously is developing most actively of all social networks.
Саме тому видавництва експериментують у різний спосіб: пропонують амбасадорство, проводять спільні ефіри в Instagram, беруть коментарі для матеріалів та надсилають книжки на попереднє прочитання.	That's why publishers experiment in different ways: they offer ambassadorship, co-broadcast on Instagram, take comments for materials, and send books for pre-reading.
Популяризація книжок в Instagram через блоги лідерів думок або власників видавництв створює більшу кількість взаємодій з контентом та формує ширше коло зацікавлених у книзі читачів.	Promoting books on Instagram through blogs of opinion leaders or publishers creates more interaction with content and generates a wider range of readers interested in the book.
ТікТок	TikTok
ТікТок — порівняно нова соцмережа, що тільки розвивається. 50% аудиторії становить молодь до 34 років, причому 41% — це вікова група від 16 до 24.	TikTok is a relatively new network which is only developing. 50% of the audience is young people under 34, and 41% are in the age group from 16 to 24.
Особливої популярності ТікТок набув від початку пандемії, коли люди залишалися вдома та мали багато вільного часу.	TikTok has become especially popular since the beginning of the pandemic, when people stayed at home and had a lot of free time.
Традиційно почнемо з англomовного книжкового ТікТок.	Traditionally, let's start with the English-language bookish TikTok.
Чи не найпопулярнішою книжковою темою в цій соцмережі є челенджі.	Challenges are perhaps the most popular book topic on this social network.

Наприклад, відеоопитування, які блогери передають одне одному із закликом показати улюблену книжку або книжку, яку вони прочитали нещодавно.	For example, video polls that bloggers share with each other with a call to show a favorite book or a book they have recently read.
Популяризація української культури активно розвивалася у TikTok завдяки небайдужим блогерам.	The popularization of Ukrainian culture was actively developed in TikTok due to bloggers concerned.
Тіктокер із нікнеймом Чорнобровий, наприклад, почав викладати ролики, в яких зачитував вірші українських класиків та розповідав про прочитані книжки.	TikToker with the nickname Chornobrovyy, for example, began to upload videos in which he read poems of Ukrainian classics and told about the books he read.
За відео хлопця нині стежить 140 тисяч підписників, які активно коментують його діяльність і дякують за літературні поради.	Currently, the boy's video is followed by 140,000 subscribers, who actively comment on his activities and thank him for his literary advice.
Декому TikTok допоміг у підготовці до ЗНО: блогери стисло переказують твори, винесені на оцінювання, зрозумілою мовою викладають історичні факти та вчать школярів правил української мови.	TikTok has helped some people to prepare for the EIE (External Independent Evaluation): bloggers briefly retell the literature selected for evaluation, present historical facts understandably and teach students the rules of the Ukrainian language.
Нині TikTok — найпопулярніша мережа внаслідок багатьох факторів: швидка зміна картинки, розважальний контент, що не вантажить і дозволяє відпочити.	Today, TikTok is the most popular network due to many factors: fast image changing, entertainment content that does not burden and allows you to have a rest.
За словами експертів, книжковий контент може органічно зайняти тут свою нішу та набрати популярність серед молодшої аудиторії в короткий термін.	According to experts, the book content might naturally occupy its niche here and gain in popularity among young audiences in the short term.
Facebook та Telegram	Facebook and Telegram
Facebook та Telegram – соціальні мережі, що, може, й не сприяють промоції читання так, як YouTube, Instagram та TikTok, але також мають свою, більш нішеву, аудиторію.	Facebook and Telegram are social networks that are possibly not promote reading like YouTube, Instagram, and TikTok, but they also have the audience, more niche one.
Крім того, саме у Facebook, згідно з дослідженням «Читомо», зосереджено найбільше читачів книжок.	Besides, it is Facebook that has the largest number of book readers, according to the "Chytomo" (cultural and reading professional media) research.
Традиційно прочитане обговорюють під постами або в спеціалізованих літературних групах.	Traditionally, the read one is discussed under the posts or in specialized literary groups.
Наприклад, у мережі є спільнота	For example, the network has a community

"ВРАЖЕННЯ.UA", в якій користувачі можуть ділитися відгуками на прочитані книжки та думками щодо літератури у коментарях.	"ВРАЖЕННЯ.UA", in which users can share reviews of books read and opinions about the literature in the comments.
Наскільки дієвими з точки зору промоції є цей спосіб, важко сказати.	It is difficult to say about the effectiveness of this method in terms of promotion.
Однак можна точно зрозуміти: книжки формують певне ком'юніті, яке спільно транслює меседж про важливість та крутість читання.	However, it is clear that books form a certain community that jointly conveys a message about the importance and coolness of reading.
Telegram – це канал із закритими та відкритими групами, в яких модератор пише книжкові огляди, розповідає про новинки та акції.	Telegram is a channel with closed and open groups, in which the moderator writes book reviews, talks about the new ones and promotions.
Зазвичай серед підписників люди, які стежать за модератором каналу в інших соцмережах – Facebook або Instagram.	There are usually people following the moderator of the channel on other social networks, i.e. Facebook or Instagram, among the subscribers.
Заохочувати «нечитунів» до книжок у Telegram важко, але для видавництва ця соцмережа є гарним та недорогим майданчиком для промоції своїх новинок та привернення до них уваги масового читача.	It is difficult to encourage "non-readers" to books in Telegram, but for publishers this social network is a good and inexpensive platform for promoting their novelties and attracting the attention of the mass reader.
Книжки – для всіх: літературні проєкти в онлайні	Books for everyone: online literary projects
Популяризація читання у соцмережах, на платформах, створення спеціалізованих онлайн-проєктів – кожен із цих інструментів спрямовує надзусилля для популяризації книжок серед читачів.	Reading promoting on social networks, on platforms, the specialized online projects creating - each of these tools directs efforts to promote the books among readers.
До речі, це вже дало свої результати, адже, за звітами книговидавців, найбільш популярними серед аудиторії є саме дитячі книжки.	By the way, it has already yielded the results. It is the children's books that the most popular among the audience, according to publishers.
Особливо, якщо ті містять яскраві ілюстрації та інтерактивні елементи: картонних героїв, творчі завдання та ігри.	Especially if they contain bright illustrations and interactive elements: cardboard characters, creative tasks and games.
Серед прикладів таких ініціатив в Україні вже другий рік поспіль стартувала акція #ЖивіПисьменники, створений ГО «Смарт освіта» та ДУ «Український інститут книги»,	The #LiveWriters promotion created by the NGO "Smart Education" and the State Institution "Ukrainian Book Institute" launched for the second year in a row among the examples of such initiatives in

спрямована на популяризацію книжок у формі гри та творчих завдань для дітей та школярів.	Ukraine. Its aim is books promoting in the way of games and creative tasks for children and students.
У межах ініціативи було створено онлайн-посібники для вчителів, батьків та вихователів дошкільнят, в які зібрали 50 книжок для кожної вікової категорії.	The initiative created online manuals for teachers, parents and educators of preschool children, which collected 50 books for each age group.
У посібнику також містяться коментарі дитячої психологині Світлани Ройз, яка розповідає, в який спосіб зацікавити маленького читача книжкою.	The manual also contains comments by child psychologist Svetlana Roiz, who tells the way of encouraging the young reader to the book.
Для вчителів також з'явилася новинка в освітньому процесі – відео, присвячені сучасним українським письменникам, в яких ті простою мовою розповідають про себе та свої твори школярам.	A novelty in the educational process has also appeared for teachers - videos dedicated to modern Ukrainian writers, in which they tell students about themselves and their works in simple language.
Такі елементи діджиталізації під час занять допомагають внести інтерактивність в урок, зацікавити школяра читанням через призму технологій та полегшити навчальний процес для вчителів.	Such digitalization elements during the classes bring interactivity to the lesson, encourage student to the reading through the prism of technology and facilitate the learning process for teachers.
Чому іноземні студенти обирають навчання в Україні?	
Why international students choose to study in Ukraine	
http://osvita.ua/vnz/85529/	
У 2021 році зареєстровано понад 65 тисяч запрошень для іноземних абітурієнтів, які бажають здобути вищу освіту в Україні.	In 2021, more than 65,000 invitations were registered for foreign entrants wishing to obtain higher education in Ukraine.
Це рекордний показник за останні 10 років.	It is a record number for the last 10 years.
Для англomовних студентів (зокрема, студентів із Індії, Нігерії, Туреччини) вартість навчання є однією з основних причин вибору України, у той час як для іноземних студентів, які навчаються українською мовою (зокрема студентів із країн пострадянського простору, Марокко, Китаю) вирішальну роль відіграє можливість навчання в Європі і визнання диплому на батьківщині.	For English-speaking students, including students from India, Nigeria, Turkey, the one of the main reasons for choosing Ukraine is the cost of education. As for international students studying in Ukrainian, including students from the Post-Soviet states, Morocco, China, a crucial role plays the opportunity to study in Europe and recognition of the diploma at home.
Дослідження доступне за посиланням.	The researching is available at the link.
Вартість навчання з гуманітарних дисциплін у країнах ЄС не надто	The cost of studying the humanities in the EU does not differ much from the cost of

відрізняється від вартості навчання у провідних українських університетах (так, наприклад, рік навчання в денній магістратурі за освітньою програмою «Міжнародні відносини» у Варшавському університеті коштує 3000 євро, а в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка вартість становить близько 2600 євро).	studying at leading Ukrainian universities. So, for example, a year of full-time master's degree program in International Relations at the University of Warsaw costs 3,000 euros and at the Taras Shevchenko National University of Kyiv the cost is about 2600 euros.
Більш того, на відміну від європейських, українські університети зазвичай не надають стипендії іноземним студентам, і, відповідно до українського законодавства, під час навчання вони не мають можливості працювати навіть частково.	Moreover, unlike European ones, Ukrainian universities usually do not provide scholarships to foreign students, and according to Ukrainian law, they are not able to work even partially while studying.
Однак вартість навчання за медичним напрямом в університетах країн ЄС набагато вища, що приваблює іноземців до України.	However, the cost of medical education at EU universities is much higher, therefore the foreigners are attracted to Ukraine.
Саме медицина є найпопулярнішою спеціальністю, яку вибирають іноземні абітурієнти.	The medicine itself is the most popular speciality chosen by foreign entrants.
Найбільш популярними серед іноземних абітурієнтів спеціальностями були:	The most popular specialities among foreign entrants were:
222 Медицина (11695);	222 Medicine(11695);
073 Менеджмент (6043);	073 Management (6043);
051 Економіка (1746);	051 Economics (1746);
221 Стоматологія (824);	221 Dentistry (824);
122 Комп'ютерні науки (792).	122 Computer Sciences (792).
Навчанням на підготовчих (мовних) курсах / факультетах цікавилися 37109 іноземців, в основному з таких країн, як Нігерія, Марокко, Алжир, Індія, Пакистан тощо.	37,109 foreigners were interested in preparatory (language) courses / faculties, mostly from Nigeria, Morocco, Algeria, India, Pakistan, etc.
Можливість вступу на основне навчання двічі на рік, а також продовження термінів вступу для іноземців у 2022 році через пандемію COVID-19 дозволило зареєструвати 11082 запрошення на навчання лише у період з 1 листопада по 15 грудня 2021 року.	The possibility to apply for admission twice a year, as well as the extension of admission for foreigners in 2022 due to the COVID-19 pandemic allowed 11082 invitations to register only in the period from November 1 to December 15, 2021.
Важливо підкреслити, що початок занять у грудні ніяк не впливає на тривалість і	It is important to emphasize that the start of classes in December does not affect the

якість навчальної програми – кількість навчальних годин для іноземців, які прибули на навчання до українських закладів освіти у грудні, залишається такою ж, як і для студентів, що почали навчання 1 вересня, відповідно до затверджених навчальних планів університетів.	duration and quality of the curriculum - the number of teaching hours for foreigners who came to study in Ukrainian educational institutions in December remains the same as for students who began studying on September 1, in accordance with the approved university curricula.
Отже, основними конкурентними перевагами, що зумовлюють вибір України серед іноземних студентів, залишаються співвідношення якості і вартості навчання, визнання українських дипломів за кордоном, а також можливість вступу на основне навчання двічі на рік.	Thus, the main competitive advantages cause foreign students to prefer Ukraine are the ratio of quality and cost of education, recognition of Ukrainian diplomas abroad, as well as the opportunity to enroll in basic education twice a year.