

Оригінал (EN)	Переклад (UK)
Biden, Putin conclude high-stakes call amid fear of Russian invasion of Ukraine	
Here's what we know	
Байден та Путін провели серйозну телефонну розмову на тлі можливого вторгнення Росії в Україну	
Ось, що нам відомо	
https://www.usatoday.com/story/news/politics/2022/02/12/us-orders-kyiv-embassy-leave-ukraine/6764804001/	
WASHINGTON – President Joe Biden and Russian President Vladimir Putin spoke for more than an hour Saturday during a high-stakes telephone call as the White House warns a Russian invasion of Ukraine could be imminent.	ВАШИНГТОН. Президент Джо Байден та президент Росії Володимир Путін провели телефонну розмову в суботу, яка тривала більше години, щодо російського вторгнення в Україну, яке може бути неминучим. Про це повідомили у Білому домі.
The call, which began Saturday at 11:04 a.m.	Розмова, що розпочалася у суботу об 11:04
ET, ended at 12:06 p.m. ET.	за східним часовим поясом, була закінчена о 12:06.
No additional details were immediately available.	Про деталі розмови не повідомлялося.
The talks came after the State Department late Friday directed most staff who remain in the U.S. Embassy in Kyiv to leave Ukraine immediately.	Переговори почалися після того, як у п'ятницю ввечері Держдепартамент віддав розпорядження дипломатам посольства США в Києві, негайно покинути Україну.
The Pentagon also ordered the withdrawal of 160 National Guard troops from Ukraine.	Пентагон також віддав наказ про виведення з України 160 військовослужбовців Національної гвардії.
Biden is in Camp David in Maryland for the weekend.	Під час переговорів Байден знаходився у своїй резиденції у Кемп-Девіді (штат Меріленд).
During a phone call earlier Saturday, Secretary of State Antony Blinken warned Russia's foreign minister, Sergey Lavrov, that if Russia invades Ukraine, it would result in a "resolute, massive, and united Transatlantic response."	Того ж дня вранці держсекретар Ентоні Блінкен попередив міністра закордонних справ Росії Сергія Лаврова, що подальше вторгнення Росії в Україну призведе до "рішучої, масштабної та спільної трансатлантичної відповіді".
The embassy is suspending consular services but will still provide some emergency services with a small team remaining.	Посольство призупиняє надання консульських послуг, але як і раніше підтримуватиме невелику консульську присутність, що залишилась в Україні, для вирішення надзвичайних ситуацій.

The embassy will operate at a "bare minimum" to maintain "core functions," according to a senior State Department official, who spoke on the condition of anonymity.	Високопоставлений чиновник Держдепартаменту, на умовах анонімності сказав, що посольство буде працювати на "абсолютному мінімумі", щоб підтримувати "основні функції".
The move comes as Washington has ratcheted up warnings for Americans to leave the country.	Цей крок був зроблений у зв'язку з тим, що Вашингтон посилив попередження американцям про необхідність покинути країну.
If a conflict materializes, Americans in Ukraine should not expect the U.S. military to rescue them, the official said Saturday morning, adding: "It isn't just time to leave Ukraine."	В суботу вранці чиновник заявив, що у випадку вторгнення президент не буде відправляти військових США для евакуації американців: "Це не просто час залишити Україну."
It is past time for private citizens to leave Ukraine."	Приватним особам вже давно пора покинути країну".
The State Department had earlier ordered families of U.S. Embassy staffers in Kyiv to leave, but it had left it to the discretion of nonessential personnel if they wanted to depart.	Раніше повідомлялось, що Держдепартамент наказав сім'ям дипломатів посольства США в Києві виїхати. Допоміжний персонал може евакуюватися добровільно.
The department also updated its travel advisory urging Americans not to travel to Ukraine.	Департамент також оновив свої рекомендації стосовно подорожей за кордон, закликаючи американців не відвідувати Україну.
U.S. officials say they don't have a count of how many Americans are in Ukraine.	Чиновники США кажуть, що їм невідомо скільки всього американців знаходиться в Україні.
US orders withdrawal of 160 troops from Ukraine	Американська влада наказує вивести 160 військовослужбовців з України
Defense Secretary Lloyd Austin ordered the withdrawal of 160 National Guard troops from Ukraine on Saturday amid signs of an imminent invasion by Russia.	Міністр оборони Ллойд Остін наказав вивести 160 військовослужбовців Національної гвардії з України в суботу на тлі можливого вторгнення Росії.
The troops from the Florida National Guard have been advising Ukrainian forces since November.	Військові Національної гвардії Флориди, які з листопада консультували українських військовослужбовців,
They will be sent elsewhere in Europe.	будуть переміщені на інші позиції в Європі.
"The secretary made this decision out of an abundance of caution – with the safety and security of our personnel foremost in mind – and informed by the State Department's guidance on U.S. personnel in Ukraine,"	У заяві прес-секретаря Пентагону Джона Кірбі йдеться про те, що Держсекретар прийняв це рішення в першу чергу задля безпеки персоналу та відповідно до вказівок Держдепартаменту щодо

Pentagon press secretary John Kirby said in a statement.	персоналу США в Україні.
On Friday, Austin ordered 3,000 soldiers from Fort Bragg, North Carolina, to Poland to reinforce NATO's eastern flank.	У п'ятницю Остін відправив 3000 солдатів з Форт-Брегга (штат Північна Кароліна) до Польщі для посилення східного флангу НАТО.
Jake Sullivan, President Joe Biden's national security adviser, also urged all U.S. citizens to leave Ukraine.	Джейк Салліван, радник президента Джо Байдена з питань національної безпеки, також закликав усіх громадян США покинути Україну.
Biden, Putin to speak; US warns Russia of 'resolute, massive' response to invasion	Під час переговорів президентів Байден попередив Путіна, що у випадку вторгнення Росія отримає "рішучу, скоординовану" відповідь від США.
President Joe Biden and Russian President Vladimir Putin are set to speak by phone Saturday morning as the U.S. seeks to cool the tensions at the Ukraine border, where Russia has amassed more than 100,000 troops.	В суботу вранці планується розмова між сторонами, оскільки США прагнуть знизити напруженість на кордоні з Україною, де Росія зосередила понад 100 000 військовослужбовців.
Earlier Saturday, Defense Secretary Lloyd Austin spoke to Russian Minister of Defense Sergey Shoygu to discuss Russia's military build-up, and Secretary of State Antony Blinken spoke to Russia's foreign minister, Sergey Lavrov.	Раніше у суботу міністр оборони Ллойд Остін та міністр оборони Росії Сергій Шойгу провели телефонну розмову щодо нарощування збройних сил Росії, а держсекретар Ентоні Блінкен поспілкувався з міністром закордонних справ Росії Сергієм Лавровим.
Blinken pushed for a "diplomatic path to resolving this crisis," according to a State Department readout of the call, but said it would require Moscow deescalating and engaging in "good-faith discussions."	Згідно зі звітом Держдепартаменту, Блінкен закликав до "дипломатичного розв'язання конфлікту" та наголосив, що такий підхід вимагатиме від Москви деескалації та участі в "сумлінних дискусіях".
Blinken said that if Russia invades Ukraine, it would result in a "resolute, massive, and united Transatlantic response."	Глава американського зовнішньополітичного відомства повторив, що вторгнення Росії в Україну призведе до "рішучої, масштабної та спільної трансатлантичної відповіді".
Sullivan said Friday there is a "credible prospect" military action could occur before Feb. 20, when the Beijing Olympics end.	Салліван заявив у п'ятницю, що існує велика ймовірність того, що військові дії можуть розпочатися до завершення Олімпійських ігор у Пекіні 20 лютого.
The 3,000 combat troops on the way to Poland will join 1,700 who already are	3000 військовослужбовців, які прямують до Польщі, приєднаються до 1700, які

assembling there in a demonstration of American commitment to NATO allies worried at the prospect of Russia invading Ukraine.	вже розміщені там, демонструючи американську підтримку союзникам НАТО, що занепокоєні імовірністю вторгнення Росії в Україну.
When someone is grieving, is an emoji really enough?	
Невже одного смайлика достатньо, щоб підтримати людину в час скорботи?	
https://www.usatoday.com/story/life/health-wellness/2022/02/11/facebook-grief-emoji-revealing-posts/6743706001/	
Grief is everywhere.	Скорбота панує всюди.
It always has been, but before social media, it was easier to pretend it wasn't.	Так було завжди, але до появи соціальних мереж було легше прикидатися, що це не так.
Now open Facebook, open Instagram, open TikTok and the suffering is omnipresent – the loved one who died of COVID-19, the unwelcome health diagnosis, the baby inside who never bloomed.	Сьогодні зайдіть у Facebook, Instagram чи TikTok, і всюди побачите горе – кохана людина, яка померла від COVID-19, встановлення неочікуваного діагнозу, дитина в утробі матері, яка так і не народилася.
Expressions of grief online proliferated during the pandemic – some people are lamenting monotony, some are unpacking traumatic loss.	Під час пандемії швидко стали поширюватись пости на таку тематику – когось засмучує одноманітність ситуації, а хтось розкриває всю біль від непоправної втрати.
The suffering are posting with the hope of connection.	Вбиті горем люди публікують записи в надії на підтримку.
But do the people reading the posts know how to provide it?	Але чи вміють люди, які читають пости, підбирати "правильні слова" у таких ситуаціях?
"With social media, and with all of the cascading losses of the pandemic, loss is everywhere, and you can't close your eyes to it.	"Втрати всюди - втрати у соціальних мережах, втрати від пандемії, що сліднують одна за одною, - і просто закрити на це очі неможливо.
But I don't think it's made us better at grief," said Megan Devine, a psychotherapist and author of "It's OK That You're Not OK." "Cheering somebody up, looking on the bright side, practicing gratitude, all of that stuff doesn't work.	Але я не думаю, що це допомогло б впоратися з горем", - сказала Меган Дівайн, психотерапевт і автор книги "Поговоримо про втрату. Тобі боляче, і це нормально" - "Підбадьорювати, віднаходити позитивні сторони та виражати вдячність - все це не працює.
But we don't really yet have a vocabulary of what to do instead.	Але що ще ми можемо зробити, крім цього?
There's this real sense of helplessness."	Це викликає справжнє почуття безпорадності."
Experts in grief and technology say social	Експерти з питань скорботи та

media has widened people's social groups and their exposure to grief, but that hasn't necessarily made people more comfortable with witnessing and responding to it.	технологій стверджують, що соціальні мережі розширили соціальні групи людей та їх вплив у час скорботи. Та людям навряд чи стало набагато легше від цих спостережень та відгуків.
Technology platforms offer people new and increasingly varied tools for expressing empathy, but just as with real life, people need to examine intentions (are you reaching out because you feel you have to?) the nature of their relationships (how well do you know this person?) and what's being shared (what level of response does this warrant?).	Соціальні платформи пропонують людям нові і все більш різноманітні інструменти для вираження співчуття, але, як і в реальному житті, люди повинні розуміти мету реакції (ви реагуєте, оскільки відчуваєте, що повинні?), характер їхніх стосунків (наскільки добре ви знаєте цю людину?) і те, що саме поширюється (який рівень реакції це гарантує?).
In addition to hugs and casseroles, sympathy cards and phone calls, the digital world offers comments, emojis and heartfelt DMs.	На додаток до обіймів і запіканок, листівок, що виражають співчуття, і телефонних дзвінків, цифровий світ пропонує коментарі, смайлики і сердечні повідомлення.
Which form of empathy a person chooses, if they choose, has implications for the person grieving as well as for the person responding to that plea for care.	Форма співчуття, яку вибере людина (якщо вибере), має значення як для людини у скорботі, так і для людини, що відгукується на це благання про підтримку.
What's an appropriate response when someone is expressing pain?	Якою має бути реакція, коли хтось ділиться своїм болем?
Ninety percent of adults say the Internet has been important to them during the pandemic and nearly 60% said it was essential, according to the Pew Research Center.	За даними дослідницького центру П'ю, дев'яносто відсотків дорослих кажуть, що соціальні платформи відіграли важливу роль для них під час пандемії, а майже для 60% людей вони були необхідними.
Social media has become a primary outlet for people to express emotion, and the last two years have been particularly painful and isolating.	Соціальні мережі стали основним засобом вираження емоцій для людей, адже останні два роки були особливо болючими та ізоляційними.
"A lot of people have lost family, lost jobs, all kinds of things that go along with the sort of normal terrible things that happen," said Pamela Rutledge, an expert on the psychological and social impact of media and technology.	"Багато людей втратили сім'ю, втратили роботу, втратили усе, що мало б бути поруч у випадку звичайних неприємних ситуацій", - сказала Памела Ратледж, експерт з психологічного та соціального впливу засобів масової інформації та технологій.
"It makes sense that you would see an increased amount of negative emotion,	"Не дивно, що ви помітите збільшення кількості негативних емоцій, суперечок

struggle, pain on social media, partly because it's now become a much more normal way of making an emotional connection."	та болю в соціальних мережах. Це частково через те, що зараз такий спосіб став вважатись набагато більш нормальним для встановлення емоційного зв'язку".
Experts say most people who post about their grief on social media aren't looking for something specific.	Експерти кажуть, що більшість людей, які пишуть про своє горе в соціальних мережах, не мають на меті чогось конкретного.
They just want their pain witnessed.	Вони просто хочуть, щоб про їх біль знали.
An appropriate response depends on what's being shared, the degree of closeness a person feels toward the poster, and what that post evokes in them.	Належна відповідь залежить від того, чим діляться, від ступеня близькості, яку людина відчуває до посту, і від того, що він викликає в ній.
Devine said there are also generational differences in how people respond to grief online.	Дівайн сказала, що існують також відмінності між поколіннями в тому, як люди реагують на чиєсь горе в Інтернеті.
For those who grew up with the language of emojis, responding with a heart is instinctive and can feel fitting.	Наприклад, для тих, хто виріс на мові смайликів, відповідати серцем здається звичайною справою
For those newer to visual language, it can feel unfamiliar and at times insufficient.	на від мінусу від тих, хто новачок у віртуальній мові, - для них такий спосіб спілкування може здатися диким та недоречним.
Devine said it can be helpful to do a checklist:	Дівайн сказала, що не завадило б скласти контрольний список:
How close am I to this person?	Наскільки добре я знаю цю людину?
What does this relationship call for?	Яка мета цього спілкування?
Am I wanting to respond because I feel like I need to?	Я хочу відреагувати, тому що вважаю це необхідним?
Am I wanting to respond because there is something I want to acknowledge for this person?	Я хочу відреагувати, оскільки відчуваю, що цій людині необхідна моя підтримка?
How would the action serve them?	Яка користь з цього буде для неї?
How would the action serve you?	Яка користь з цього буде для тебе?
"It's just good to examine it, to look at whether you're actually trying to connect with this person or to make yourself feel like you did something good.	"Важливо з'ясувати істинні наміри та розібратись чи дійсно ви бажаєте поспілкуватись з цією людиною, чи просто хочете зробити добрий вчинок.
Which isn't necessarily bad.	У цьому немає нічого поганого.
I just want people to look at why they're doing things," Devine said.	Я просто хочу, щоб люди розуміли причину своїх вчинків," - сказала Дівайн.
"Maybe you're doing it because you feel	"Можливо ви робите це через відчуття

helpless in front of the pain in the world and need to take small actions that make you feel like you're touching it and showing up and validating.	безпорадності перед втіленням болю у світі і відчуваєте необхідність зробити хоч щось, аби тільки не залишатись байдуже в стороні.
Cool.	Що ж, чудово.
Do it."	Зробіть це."
Even if the answers to some of these questions are, "no, I'm not close with this person," or "no, this relationship doesn't call for a response," it doesn't mean you can't reach out.	Навіть якщо відповіді на деякі з цих питань такі: "ні, я не близький з цією людиною" або "ні, у цьому спілкування немає сенсу", це не означає, що не потрібно зв'язуватись з людиною.
Joanne Cacciatore, an author and expert on traumatic grief, said you don't need proximity to someone to be moved by something they share.	Джоанна Каччіаторе, автор психологічних книг і експерт по травматичному стану після болісної втрати, сказала, що ви можете бути зворушені від історії незнайомої людини
You don't need to be close to someone to extend compassion.	і не обов'язково добре когось знати, щоб висловити співчуття.
"I have a lot of grieving people who say, 'I post something funny about my dogs on Facebook and I get 150 likes, but I post something about missing my child who died and three people engage,'" she said.	За її словами багато з тих, чиї серця вона втішала у час скорботи стверджували, що смішні пости з собаками у Facebook, які вони публікували, набирали 150 лайків, тоді як лише троє людей відреагували на публікацію про втрату дитини, що загинула.
"If engaging with someone's post can help someone feel a little less alone and a little bit seen, their grief a little bit witnessed in the world and help take the edge off the loneliness, then maybe we should just do it."	"Якщо реагування на такі пости дозволяє комусь відчути себе почутим та не таким самотнім, якщо це допоможе зняти гостроту їх болю, то чому б цього не зробити?"
'Is a heart emoji enough?	'Та чи достатньо для цього одного лиш смайлика?
I don't know.'	Не знаю.'
Discomfort with grief is common online and off.	Почуття глибокої скорботи бентежить як в Інтернеті, так і поза його межами.
It can look like struggling to write a sympathy card.	Ви думаєте над тим, надсилати листівку з вираженням співчуття чи ні.
It can look like typing and retyping a comment.	Ви пишете коментар, який потім видаляєте, щоб написати заново.
It can be ruminating over whether to say something at all.	Ви роздумуєте над тим, чи варто взагалі щось відправляти.
Rutledge said this ambivalence is often present when a person tries to empathize with someone they aren't close with.	Ратледж сказав, що ця суперечливість у думках виникає тоді, коли ви намагаєтесь співпереживати незнайомій людині.

Lack of intimacy is a feature of people's ever-widening social connections.	Відсутність близькості - це особливість соціальних зв'язків між людьми, що постійно зростають.
"Think about whether or not the emojis that you're stymied over are to people you don't know very well.	"Подумайте про те, чи доречно буде надсилати смайлики, що завели вас в глухий кут, людям, яких ви не дуже добре знаєте.
Because you would have a hard time talking the right words too," Rutledge said.	Оскільки говорити "правильні слова" також було б не так просто," - наголошує Ратледж.
"You're asking, 'Should I do something?' versus 'What does this person need?' In other words, you don't have enough of a relationship to know."	"Ви запитуєте: 'чи повинен я щось зробити?', а не 'що потрібно цій людині?'. Іншими словами, ви не настільки близькі, щоб це знати."
Devine said when a person decides they are going to respond to someone's grief online, an appropriate response should be guided by the context of what's been shared.	Дівайн сказала, що коли людина все ж таки хоче поспівчувати чиємусь горю через Інтернет, реакція повинна бути доречною та ґрунтуватись на контексті публікації.
"If it's like, 'I had a really bad day,' then yes, a heart emoji," she said.	"Якщо це щось на кшталт: 'У мене був жахливий день', то так, можете відреагувати якимось душевним смайликом", - додала вона.
"If somebody is sharing on social media that their parent just died, is a heart emoji enough?"	"Якщо ж хтось ділиться в соціальних мережах інформацією про те, що один з їхніх батьків щойно помер, чи достатньо буде цього?"
I don't know."	Не знаю."
Set boundaries and consider a 'pain fast'	Встановіть межі і подумайте про "паузу від усього"
Rutledge said no one should feel obligated to respond to something just because a person posts it.	Ратледж сказав, що ніхто не повинен відчувати себе зобов'язаним відповідати на щось тільки тому, що людина це публікує.
It's important for people to set boundaries in their online life just as they would in their offline life.	Важливо встановлювати межі в Інтернеті точно так само, як і у реальному житті.
Devine said everyone needs an off-switch when they're overwhelmed by exposure to suffering.	Як стверджує Дівайн кожному необхідно побути на самоті, коли переповнюють страждання.
"You can't keep showing up and being the kind and loving supportive person you want to be in the world when you're getting bombarded from every angle, including	"Ви не можете продовжувати з'являтися у мережі, підтримувати оточуючих, бути доброю і люблячою людиною, якою ви хочете бути в світі, коли вас атакують з

inside your own life," she said.	усіх боків, в тому числі й у вашому власному житті", - сказала вона.
Devine recommends anyone feeling fatigued by exposure to grief try a "pain fast."	Дівайн рекомендує всім, хто втомився від відчуття туги, спробувати "паузу від усього".
Choose one day a week to avoid social media.	Звільніть себе від соціальних мереж хоча б на один день в тиждень.
"The pandemic has made clear for more people that we really do want to care for each other and we don't always know how," she said.	"Пандемія дала зрозуміти багатьом людям, що ми дійсно хочемо піклуватися один про одного, але не завжди знаємо, як", - сказала вона.
"It's not that we need to 'get better at grief.' It's that we need to figure out which tools and which emotional relational styles let us actually deliver the support that we want to give without destroying ourselves in the process."	"Справа не в тому, що нам потрібно краще справлятися з горем'. Справа в тому, що нам потрібно з'ясувати, які інструменти і яке емоційне наповнення повинно бути у спілкуванні, щоб ми дійсно змогли підтримати так, як хочемо, не руйнуючи себе в процесі".
The Instagram Effect: 'I was scrolling for 13 hours a day'	
Як Instagram впливає на наше життя: 'Я гортаю стрічку Instagram по 13 годин на день'	
https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/bd4cff91-1de5-4a2a-8dea-7dba656626b9	
As influencer Lauren Black gained more than 100,000 followers on Instagram, she felt the pressure build.	Коли Лорен Блек, модна інфлюєнсерка, набрала більше 100,000 підписників, вона відчула як соціальний тиск почав зростати.
"I was quite anxious because every day I had to then please thousands more people," she says.	"Я була доволі стривожена, тому що кожен день мені доводилося догоджати тисячам людей", - каже вона.
"I was on Instagram all the time.	"Instagram забирав у мене дуже багато часу.
My screen time was like 13 hours a day, it was ridiculous."	Мій екранний час становив приблизно 13 годин на день, це було смішно".
From the moment she woke up to when she fell asleep, the 26-year-old would be scrolling and liking other people's pictures.	26-річна дівчина гортала стрічку та лайкала фотографії інших людей з ранку до ночі.
"I thought if I changed myself, then I would gain more followers and get all these new opportunities," she adds.	"Я думала, що якщо я зміню себе, то наберу більше підписників і отримаю всі ці нові можливості", - додає вона.
"I just created this vision in my mind that if I went and did this, this would be the outcome.	"У мене склалось враження, що таким буде результат, якщо я піду та зроблю це.
And it was a lie."	Але вона виявилась хибною."
BBC Three documentary The Instagram	У документальному фільмі телеканалу

Effect hears from people like Lauren - as well as former Instagram and Facebook employees - to explain how the app has affected its users.	BBC Three "Як Instagram впливає на наше життя" розповідається про таких людей, як Лорен, а також про колишніх співробітників Instagram і Facebook, які пояснюють, як додаток вплинув на його користувачів.
'When I look back on pictures, you can see I was ill'	'Переглянувши мої фотографії ви помітите, що у мене нездоровий вигляд'
As Lauren spent more time on the platform, her eating disorder worsened.	Оскільки Лорен проводила більшість свого часу в соціальній мережі, розлад її харчової поведінки погіршився.
Lauren felt exposed to harmful content as she scrolled on Instagram, because she followed and interacted with accounts that were sizes four to six.	Це було справжнім тригером для Лорен гортати стрічку новин в Instagram, наштовхуючись на фотографії дівчат з 36-38 розміром одягу.
"Having an eating disorder, it's really easy for you to fall into... a trigger hole," she explains.	"Дуже легко потрапити на... «спусковий гачок», коли у тебе розлад харчової поведінки", - пояснює вона.
"Once I see one thing that's triggering it is kind of easy to then go and find things that are also triggering just because that part of your brain likes it.	"Як тільки я наштовхуюсь на щось, що викликає в мене ці негативні емоції, досить легко потім знову знаходити подібні речі, оскільки десь на підсвідомому рівні мені подобається це відчуття.
"Being in a trigger hole can have serious effects on what happens next in your life, like I might see something and then not eat dinner."	"Тригер в свою чергу може серйозно вплинути на подальші події у житті, наприклад, я можу відмовитись від вечері після побаченого".
At the height of her eating disorder, Lauren says she would put off eating - and then when she did eat, she would only consume a very small amount.	Лорен каже, що у розпал свого розладу харчування вона відмовлялась від вживання їжі, а коли все ж таки їла, то зовсім небагато.
"I basically just ignored it when I was hungry," she says.	"В основному я просто ігнорувала свій голод", - каже вона.
"And when I did eat, it would just be the tiniest amount.	"А якщо все ж таки їла, то зовсім крихітні порції.
I woke up and I was so busy with work that I just put it off for as long as possible.	З самого ранку я була так зайнята роботою, що відкладала прийом їжі якомога довше.
"And I feel like that's kind of like the sense of self harm of having an eating disorder.	"Коли у тебе розлад харчування, складається таке враження, ніби ти шкодиш сам собі.
It's just basically starving yourself.	По суті, ти просто мориш себе голодом.
"When I look back on pictures now, you can	"Переглянувши мої фотографії ви

clearly see that I was ill."	помітите, що у мене нездоровий вигляд"
Lauren eventually started treatment for her eating disorder in June 2020.	В червні 2020 року Лорен зрештою розпочала лікування свого розладу харчової поведінки.
'Difficult to make Instagram less pressurised'	'Важко зменшити соціальний тиск Instagram'
Former Facebook and Instagram insiders agree that the app contributed to the pressure its users faced.	Колишні інсайдери Facebook та Instagram не заперечують, що додаток викликає чимало стресу у його користувачів.
"This challenge of making Instagram feel less pressurised is very difficult, if not impossible," explains Greg Hochmuth, one of Instagram's first engineers, adding he felt a shift when Facebook bought Instagram in 2012.	"Проблема в тому, що знизити соціальний тиск Instagram не так просто, якщо взагалі можливо", - пояснює Грег Хохмут, один з перших інженерів Instagram. Він також додає, що відчув зміни, коли Facebook купив Instagram у 2012 році.
Hannah Ray, former community manager, says she saw ordinary people rise to success because of their popularity on Instagram, while others were worried they would miss out on jobs because of a low follower count.	Ханна Рей, колишній менеджер зі зв'язків з громадськістю, каже, що бачила, як звичайні люди досягли успіху завдяки своїй популярності в Instagram, в той час як інші турбувалися, що в них не буде роботи через низьку кількість підписників.
"Now follower accounts have a certain social currency that maybe we weren't quite aware we were kind of kingmaking in that way," she adds.	"Тепер акаунти-підписники мають певну соціальну валюту і ми, напевно, не зовсім усвідомлювали те, що таким чином стаємо 'творцями королів'", - додає вона.
Insiders also stress that the app's algorithm - a list of rules a computer follows to solve a problem - could contribute to the issues its users went through.	Інсайдери також підкреслюють, що алгоритм програми - список правил, за яким комп'ютер вирішує проблеми, - може бути першопричиною проблем, з якими зіштовхнулися його користувачі.
"You might have... a single low day and you might go and search for something on Instagram, that you might not otherwise search for," says Frances Haugen, a Facebook whistleblower who disclosed Instagram's own research into the negative effects it has on some vulnerable users.	"У вас міг би бути... всього один несприятливий день, і ви б зайшли в Instagram і шукали там те, чого б інакше не шукали", - каже Френсіс Хауген, інформатор Facebook, яка розкрила власне дослідження негативного впливу Instagram на деяких вразливих користувачів.
"Suddenly, the algorithm has a little seed that can start to grow.	"Раптово в алгоритмі з'являється зернятко, яке може розростись.
And because that topic is so intense... as	І тому, що ця тема настільки актуальна...

they show you more of it, you engage with it more."	чим більше вони вам це показують, тим більше ви з цим взаємодієте".
"If you want to understand why Instagram is the way it is, you have to understand how the algorithms have shaped it to be that way.	"Якщо ви хочете зрозуміти, чому Instagram такий, який він є, ви повинні зрозуміти, як алгоритми сформували його таким.
They are the result of people's choices," Manish Raghavan, former Facebook responsible AI researcher, says.	Вони є результатом вибору людей", - говорить Маніш Рагхаван, колишній фахівець відповідальний за систему штучного інтелекту Facebook.
In 2016, Instagram changed from ordering posts chronologically to using an algorithm.	У 2016 році пости в Instagram упорядковувались вже не в хронологічному порядку, а з використанням алгоритму.
'I didn't realise how damaging filters were'	'Я не розумів, наскільки шкідливі фільтри'
Another issue that Lauren and other Instagram users have had to deal with is the use of filters.	Ще одна проблема, з якою довелося зіткнутися Лорен та іншим користувачам Instagram, - це використання фільтрів.
"All the images would be quite highly edited.	"Всі ці зображення були занадто відшліфовані.
I was comparing myself to this false person I was looking at," Lauren says.	Я порівнювала себе з цією фальшивою людиною на фотографії", - говорить Лорен.
"I always used to use filters on Instagram, and I didn't realise how damaging they were."	"Я завжди використовувала фільтри в Instagram, і я не усвідомлювала, наскільки вони токсичні".
Instagram launched around the same time as the iPhone 4 and filters were designed to improve the poor quality of the cameras at the time, says Cole Rise, designer of the first Instagram logo and seven of its original filters.	Коул Райз, розробник першого логотипу Instagram і семи його початкових фільтрів, стверджує, що Instagram був випущений приблизно в той же час, що і iPhone 4, коли якість камер ще була досить низькою. Задля того, щоб її покращити й були створені фільтри.
"How do you guarantee a selfie to look good?	"Де гарантії, що селфі вийде вдалим?
That was a problem we had to try and solve, making sure that when you took a photo, your skin looked good," he adds.	Це була проблема, яку ми повинні були спробувати вирішити, переконавшись, що шкіра буде добре виглядати на фотографії", - додає він.
His view has changed since cameras have improved, and now he welcomes a warning label on whether filters are used in an Instagram post.	Його думка змінилася з тих пір, як камери покращилися, і тепер він схвалює позначку на публікаціях в Instagram, яка дає зрозуміти застосовуються фільтри чи

	ні.
"If you make people aware that there is a filter, that's good because they know that there's some sense [that] this image has been doctored," he says.	"Це добре, якщо ви повідомляєте людей про фільтр, тому що тоді вони розуміють, що в цьому є логіка... що це фото було відредаговано", - говорить він.
"It's our responsibility to tell people that."	"Ми повинні говорити про це людям."
This is a law that has been proposed to the UK parliament and has already been introduced in Norway and France.	Це закон, який був запропонований парламенту Великобританії і вже був введений в Норвегії та Франції.
Meta's response	Що відповіла на це компанія Meta
Meta - Instagram and Facebook's parent company - said its policies are designed to help reduce societal pressure some people can feel.	Meta - материнська компанія Instagram і Facebook - заявила, що її політика покликана допомогти знизити соціальний тиск, який можуть відчувати деякі люди.
"People come to Instagram to express themselves, explore and connect," a Meta spokeswoman said.	"Люди приходять в Instagram, щоб виразити себе, пізнавати та спілкуватися", - сказала прес-секретар компанії.
"We spent approximately \$5 billion on safety and security last year alone, and it continues to be our top priority."	"Тільки минулого року ми витратили близько 5 мільярдів доларів на охорону та безпеку, і це все ще залишається нашим головним пріоритетом".
The company works with experts to develop rules and features that help protect people and give them more control over the experience, she said, adding: "We care deeply about this, and about making sure people feel good about the time they spent on Instagram."	Компанія співпрацює з фахівцями, що розробляють правила та функції, які допомагають захистити людей та надають їм більше контролю в мережі, сказала вона, додавши: "Ми насправді дбаємо про це, та про те, щоб люди почували себе добре від часу проведеного в Instagram".
Lauren says she now uses her platform to spread body positivity and no longer edits her photos.	Лорен каже, що тепер вона використовує свою сторінку для поширення соціального руху "бодіпозитив" і більше не редагує свої фотографії.
"When I started this job, I didn't realise the impact of looking and comparing myself to other people had on my mental health," she adds.	"Коли я почала цим займатись, я не усвідомлювала, як зовнішній вигляд і порівняння себе з іншими людьми впливають на моє психічне здоров'я", - додає вона.
"If I'm scrolling 13 hours a day, it's kind of no wonder that it had a negative effect."	"Судячи з того, що я по 13 годин на день сиділа в Instagram, гортаючи стрічку новин, - не дивно, що це мало негативний вплив".

Amazon deforestation: Record high destruction of trees in January	
Вирубування лісів Амазонки досягло рекордного рівня у січні	
https://www.bbc.com/news/science-environment-60333422	
The number of trees cut down in the Brazilian Amazon in January far exceeded deforestation for the same month last year, according to government satellite data.	Дані отримані з бразильських супутників свідчать про те, що, вирубування тропічних лісів Амазонки у січні цього року збільшилась у п'ять разів, у порівнянні з 2021 роком.
The area destroyed was five times larger than 2021, the highest January total since records began in 2015.	Це найвищий показник за січень з 2015 року.
Environmentalists accuse Brazil's President Jair Bolsonaro of allowing deforestation to accelerate.	Захисники навколишнього середовища звинувачують президента Бразилії Жаїра Болсонару в тому, що він дозволив прискорити вирубування лісів.
Protecting the Amazon is essential if we are to tackle climate change.	Вони стверджують, що захист флори Амазонки має важливе значення у боротьбі з кліматичними змінами.
Trees are felled for their wood as well as to clear spaces to plant crops to supply global food companies.	Дерева вирубуються для отримання деревини, а також з метою розчищення місць для посіву сільськогосподарських культур, які поставляються світовим продовольчим компаніям.
At the climate change summit COP26 in Glasgow last year, more than 100 governments promised to stop and reverse deforestation by 2030.	Минулого року на кліматичному саміті COP26 у Глазго понад 100 урядів пообіцяли зупинити вирубування лісів та відновити кількість вирубаних дерев до 2030 року.
The latest satellite data from Brazil's space agency Inpe again calls into question the Brazilian government's commitment to protecting its huge rainforest, say environmentalists.	За словами екологів, останні супутникові дані бразильського Агентства космічних досліджень (Inpe) знову ставлять під сумнів відданість бразильського уряду захисту величезних тропічних лісів на території країни.
"The new data yet again exposes how the government's actions contradict its greenwashing campaigns," explains Cristiane Mazzetti of Greenpeace Brazil.	"Нові дані ще раз підтверджують, як дії уряду суперечать його ж кампаніям по озелененню", - пояснює Крістіан Маццетті з бразильського відділу "Greenpeace".
Greenpeace are calling on supermarkets in the UK and elsewhere to drop suppliers who are involved in deforestation from their meat and dairy supply chains suppliers.	Екологічна організація закликає супермаркети у Великобританії та інших країнах відмовитися від постачальників м'ясних та молочних продуктів, які причетні до вирубування лісів.

Deforestation totalled 430 square kilometres (166 square miles) in January - an area more than seven times the size of Manhattan, New York.	У січні загальна площа вирубування лісів склала 430 квадратних кілометрів, що приблизно дорівнює половині території Києва.
Felling large numbers of trees at the start of the year is unusual because the rainy season usually stops loggers from accessing dense forest.	Вирубування великої кількості дерев є нетиповою на початку року, оскільки сезон дощів зазвичай заважає лісорубам виконувати їхню роботу.
Brazil's vast rainforest absorbs huge amounts of greenhouse gases from the atmosphere, acting as what's known as a carbon sink.	Величезні тропічні ліси Бразилії поглинають значну кількість парникових газів з атмосфери, діючи як так званий поглинач вуглецю.
But the more trees cut down, the less the forest can soak up emissions.	Але чим більше дерев вирубується, тим менше ліс може поглинати викиди.
But the area is also home to communities who say they need to use the forest for mining and commercial farming in order to make a living.	Ці ліси також мають велике значення для громад, які там проживають. Вони використовують ліс для видобутку корисних копалин і комерційного землеробства, заробляючи таким чином життя.
At the same time, indigenous communities living in the Amazon fight to protect the rainforest and their ways of life.	Корінні жителі Амазонії, борються за захист тропічних лісів та свого способу життя.
Mr Bolsonaro has weakened environmental protections for the region and argued that the government should exploit the area to reduce poverty.	Президент Бразилії послабив охорону навколишнього середовища в регіоні. Він стверджував, що уряд повинен використовувати цей район для скорочення масштабів бідності.
There are a number of factors driving this level of deforestation.	На такий високий рівень винищення лісів впливає низка чинників:
Strong global demand for agricultural commodities such as beef and soya beans is fuelling some of these illegal clearances - Another is the expectation that a new law will soon be passed in Brazil to legitimise and forgive land grabbing.	високий світовий попит на сільськогосподарські товари (такі як яловичина і соєві боби) та очікування того, що в Бразилії скоро буде прийнятий новий закон, який спрощує захоплення земель.
The Brazilian government argues that in the period between August last year and January 2022, overall deforestation was lower compared to the same period twelve months ago.	Уряд Бразилії стверджує при цьому, що в період з серпня минулого року по січень 2022 року загальне вирубування лісів було нижче в порівнянні з аналогічним періодом дванадцять місяців тому.
Environmentalists say that they are not surprised by the record January felling, given that President Bolsonaro has	Екологи кажуть, що вони не здивовані рекордними показаннями вирубування у січні цього року, враховуючи, що з

significantly weakened legal protections since he took office in 2019.	моменту вступу на посаду в 2019 році президент країни Болсонару значно послабив правовий захист лісових масивів.
At the COP26 climate summit in Glasgow last year, Mr Bolsonaro was one of the world leaders who promised to halt and reverse deforestation by the end of this decade.	На кліматичному саміті COP26 в Глазго минулого року президент Болсонару був одним зі світових лідерів, що пообіцяли зупинити вирубування лісів та відновити кількість вирубаних дерев до кінця цього десятиліття.
Political observers argue that despite this change in tone, the policies on the ground remain the same.	Політичні оглядачі стверджують, що, незважаючи на обіцянки уряду взяти це під контроль, вирубування триває досі.
Camilla: The making of the future Queen Consort	
Камілла може стати майбутньою королевою-консортом	
https://www.bbc.com/news/uk-60279761	
The Queen has announced she would like Camilla, the Duchess of Cornwall, to have the title of Queen Consort when the Prince of Wales becomes King.	Єлизавета II заявила, що хоче, щоб Камілла, герцогиня Корнуольська, отримала титул королеви-консорта, коли принц Уельський стане королем.
It is an endorsement from the very top, say royal commentators - and one that is well-deserved after years of loyalty and hard work.	Це "щире бажання" самої королеви, кажуть королівські коментатори, і це цілком заслужено після багатьох років відданості і наполегливої праці.
Prince Charles described it as a deep honour for both him and his "darling wife".	За словами принца Чарльза, це велика честь як для нього, так і для його "дорогої дружини".
Since marrying into the Royal Family 17 years ago, Camilla, 74, has grown into her role as a senior royal.	Камілла вступила в королівську сім'ю 17 років тому. Зараз їй 74 роки і вона вважається "старшим членом" королівської родини.
The path to public acceptance has been at times rocky, and at first Camilla was a controversial figure who was blamed by some for the end of the prince's first marriage to Princess Diana.	Шлях до суспільного визнання часом був непростим, і спочатку Камілла була суперечливою фігурою, яку деякі звинувачували в тому, що вона зруйнувала перший шлюб принца з принцесою Діаною.
In 1994, Charles admitted to adultery with Camilla, but said it came after his marriage to Diana had "irretrievably broken down".	У 1994 році Чарльз зізнався у стосунках з Каміллою, але сказав, що це було вже після того, як його шлюб з Діаною "безповоротно розпався".
It was not until 1999 when she and Charles went public with their romance, being photographed emerging from the Ritz as	Тільки в 1999 році вони оприлюднили свій роман, сфотографувавшись разом на виході з готелю Ritz в рамках ретельно

part of a carefully-planned PR campaign.	спланованої піар-кампанії.
Since then, Camilla has won over a cautious public.	З тих пір Камілла підкорила недовірливу публіку.
She has been praised for championing her own causes and interests, including supporting literacy charities, animal welfare and organisations helping victims of domestic abuse.	Вона заслужила прихильність людей своїм вмінням відстоювати свої власні погляди та інтереси, участю в благодійних організаціях по боротьбі з неграмотністю та організаціях, що допомагають жертвам домашнього насильства, а також в організаціях із захисту тварин.
The duchess has also been outspoken on the issue of sexual violence against women.	Герцогиня також була відверта щодо проблем сексуального насильства стосовно жінок.
In a speech in London last year, she mentioned the murders of Sarah Everard and Sabina Nessa, and called for men to also be "on board" with tackling a culture of sexual violence.	У своїй промові в Лондоні минулого року вона згадала про вбивства Сари Еверард і Сабіни Несси, закликаючи чоловіків також брати участь у боротьбі з культурою сексуального насильства.
"She's been loyal, discreet and works her socks off with her charities and supports the prince," says royal author Penny Junor.	"Вона була вірною, стриманою, підтримувала принца та працювала з усіх сил у своїх благодійних організаціях", - говорить королівський біограф Пенні Джунон.
"She's taken to this job at a relatively late age and she's been extraordinary."	"Вона прийшла на цю роботу у відносно пізньому віці, і вона була надзвичайною".
Born Camilla Rosemary Shand on 17 July 1947 to an upper-class family, she grew up on the edge of the South Downs in East Sussex.	Камілла Розмарі Шанд народилася 17 липня 1947 року в сім'ї вищого соціального класу і виросла на околиці Саут-Даунса в Східному Сассексі.
She has described having a childhood love of ponies, saying she thought of little else but "charging about on them".	Вона розказала про свою дитячу любов до поні і сказала, що не думала ні про що інше, крім як "кататися на них".
Her other interests include reading.	Читання - ще один з її інтересів. Вона наголошувала про те, що дитячі книги є дуже важливими та назвала роман "Чорна Красуня" одним із своїх улюблених.
Camilla has spoken of the importance of children's books - naming Black Beauty as one of her favourites - and is a fan of the literary Hay Festival.	Також Камілла є прихильницею Хей-фестивалю літератури і
During the pandemic, she set up an	тому під час пандемії вона навіть

Instagram-based book club.	створила Книжковий клуб в Instagram.
And she has also confessed to being an addict of Radio 4 serial drama the Archers - joking she suffered "severe withdrawal symptoms" when episodes were disrupted by Covid.	Ще вона зізналася у тому, що була залежна від багатосерійної радіопостановки "Лучники" на станції Radio 4, пожартувавши, що у неї були "серйозні абстинентні синдроми", коли трансляція була припинена через Covid.
"Many people will have seen the good work the Duchess of Cornwall has done over the years, her loyalty, her discreet nature and the hard work she puts in," says Victoria Howard - who edits the website The Crown Chronicles.	"Багато людей побачили значний внесок, здійснений герцогинею Корнуольською за ці роки, її відданість, її стриманий характер та складну роботу, яку вона виконує", - говорить Вікторія Говард, редактор веб-сайту The Crown Chronicles.
"I think many people were pleased to see this."	"Я думаю, що багатьом людям було приємно це бачити".
Many royal commentators remark that with Camilla by his side, Charles often appears more relaxed.	Багато королівських коментаторів відзначають, що поруч з Каміллою Чарльз часто виглядає менш стурбованим.
Before her royal marriage, the duchess's life was not one of palaces and public engagements - and sometimes that more normal experience shows.	До королівського заміжжя у житті герцогині не було палаців та публічних заходів, що іноді означає більш звичайний життєвий досвід.
In an interview in 2020, Camilla revealed she'd enjoyed not dressing up and living in a pair of jeans during lockdown.	В 2020 році Камілла зізналася в інтерв'ю, що під час ізоляції їй подобалося носити прості джинси замість розкішного вбрання.
And the mother-of-two also spoke about her love of her grandchildren, saying missing them during lockdown was "the worst" and she just wanted to "rush up and hug them".	Також мати двох дітей розповіла про свою любов до онуків. За її словами не бачитись з ними було "найгіршим" під час ізоляції і їй просто хотілось "підбігти та обійняти їх".
She will bring warmth to the role of Queen Consort, says Ms Junor.	Вона привнесе тепло у роль королеви-консорта, каже пані Джунон.
"She's fun and friendly and she has a twinkle in her eye.	"Вона весела та дружелюбна, і у неї є вогник в очах.
She makes people feel good for having met her."	Люди відчувають приємні емоції після зустрічі з нею."
'Settles the argument'	'Залагоджує суперечку'
When Camilla and Charles married in a civil ceremony in 2005, it was announced Camilla would become known as Princess Consort - rather than Queen Consort - due to public sensitivity.	Коли у 2005 році Камілла і Чарльз одружилися в цивільній церемонії, було оголошено, що Камілла стане відома як принцеса-консорт, а не королева-консорт, через спірність громадськості.

But royal experts say the Queen's endorsement will now sway the public into embracing Camilla as Queen.	Але Королівські експерти кажуть, що схвалення королеви тепер змусить громадськість прийняти Камілла як королеву.
"For Camilla, the journey from being the third person in a marriage to queen-in-waiting is complete," says former royal correspondent Peter Hunt.	"Для Камілли шлях від третьої особи в шлюбі до майбутньої королеви завершено", - говорить колишній королівський кореспондент Пітер Хант.
Emily Nash from Hello! magazine agrees: "By her giving her own royal approval to Queen Camilla, the Queen Consort, it settles an argument that's been raging for many years - and I think that that's what's going to happen now."	Емілі Неш, редактор журналу "Hello!", погоджується: "Коли вона дає своє власне королівське схвалення королеві Камілли, королеві-консорт, це залагоджує суперечку, яка вирувала багато років - і я думаю, що саме це зараз і станеться".
"This is the Queen's wish," adds Junor.	"Таке бажання королеви", - додає Джунор.
"This is not about Charles being headstrong and wanting this for the woman he loves.	"І справа не в тому, що Чарльз наполегливо хоче цього для жінки, яку він любить.
It is a proper endorsement from the top and it's right and well-deserved, and just as it should be."	Це гідне схвалення зверху, і це правильно, і цілком заслужено, і так, як повинно бути".
For historian Robert Lacey, the timing of the Queen's message - less than a year after Prince Philip's death - is poignant.	На думку історика Роберта Лейсі, повідомлення королеви менш ніж через рік після смерті принца Філіпа має велике значення.
"She has been clearly been thinking about the importance of a partner and a consort to her.	"Вона явно думала про важливість партнера і чоловіка у своєму житті.
She has just lost her own consort, and I think that's a big factor in why we're hearing it now," he tells the BBC.	Вона тільки що втратила свого чоловіка, і я думаю, що саме тому ми чуємо це зараз", - говорить він «Бі-Бі-Сі».
"They call it the Firm - and this really brings Camilla into the Firm properly."	"І це дійсно дозволяє прийняти Камілла в 'фірму', - тобто королівську родину - належним чином".
Elon Musk: Starship rocket close to going orbital	
Ракета Starship майже готова до запуску - Ілон Маск	
https://www.bbc.com/news/science-environment-60340092	
Elon Musk is hopeful he can launch his new monster rocket system in perhaps a couple of months from now.	Ілон Маск сподівається запустити нову двоступеневу надважку ракету-носіїв вже за кілька місяців, оскільки технічно вона вже майже готова до запуску.
In a presentation made while standing in	Про це американський підприємець

front of what he calls the Starship, the US entrepreneur said the vehicle was close technically to being ready.	заявив під час презентації в науково-дослідному центрі своєї компанії SpaceX в Бока-Чіка, штат Техас.
Much depends now on the Federal Aviation Administration.	Далі все залежатиме від рішення Федерального авіаційного управління -
It's the licensing authority and it will not issue a permission to fly until an environmental assessment is complete.	органу, що видає ліцензії на польоти, але тільки після надання екологічної оцінки.
This should report back by March.	Очікується, що рішення буде прийняте до березня.
"I think we're tracking to have the regulatory approval and hardware readiness around the same time," he told the audience at his SpaceX company's R&D facility in Boca Chica, Texas.	"Я думаю, що ми плануємо отримати схвалення регулювальних органів і готовність обладнання приблизно в один і той же час", - сказав Ілон Маск під час виступу перед аудиторією.
"Hopefully, you know, basically a couple of months for both."	"Сподіваюсь все це займе кілька місяців".
And Mr Musk added: "I feel at this point highly confident that we'll get to orbit this year."	"На даний момент я відчуваю велику впевненість в тому, що ми вийдемо на орбіту в цьому році", - додав він.
Mr Musk said that if the FAA process demanded further investigations, it would lead to a delay of many months as flight operations were shifted to the Kennedy Space Center in Florida where another launch pad for Starship is under construction.	Підприємець також підкреслив, що якщо управління вимагатиме проведення подальших експертиз, це призведе до багатомісячної затримки, оскільки польоти будуть перенесені до Космічного центру Кеннеді у Флориді, де будується ще один стартовий майданчик для Starship.
Thursday's presentation was the first formal update Mr Musk had given on the progress of Starship's development in two years.	Під час презентації у четвер Ілон Маск надав першу офіційну інформацію про хід розробки Starship за останні два роки.
And while the level of activity at Boca Chica in the intervening time has been intense, Mr Musk didn't reveal much that wasn't already public knowledge.	Не дивлячись на значний рівень активності Ілона Маска в Бока-Чіка за цей період, він не розкрив ще багато фактів, які є конфіденційними.
He discussed niche engineering details on rocket engine design, which will have delighted super-fans, and there was a glossy new animation that envisaged a crewed Starship mission to Mars, but the SpaceX CEO was shy about talking through the business opportunities that were emerging for the new launch system.	Він обговорив нішеві інженерні деталі конструкції ракетного двигуна, від яких супер-фанати будуть у захваті, та продемонстрував нову блискучу анімацію, яка зображувала місію зорельоту з екіпажем на Марс. Проте генеральний директор SpaceX уникнув обговорення комерційних можливостей, які відкриває запуск нової ракети.

"There's going to be some future announcements that I think people will be pretty fired up about," he said.	"У подальшому ще будуть деякі оголошення, від яких люди будуть у захваті", - сказав Маск.
"There are a lot of additional customers that will want to use Starship [but] I don't want to steal their thunder; they're going to make their own announcements."	"Є багато інших замовників, які хочуть використовувати Starship [але] я не маю бажання присвоювати собі їхню славу, тож вони повідомлять про це самі".
At just under 120m (390ft) in height, the new SpaceX rocket system is the biggest ever devised.	Нова ракетна система SpaceX заввишки біля 120 метрів є найбільшою з коли-небудь створених людством.
When it eventually takes to the sky, it will get off the pad with more than twice the thrust of the vehicles that sent men to the Moon in the 1960s and 1970s.	Коли вона врешті-решт підійметься в небо, відриваючись від стартового майданчика, її потужність буде удвічі більшою, ніж у літальних апаратів, які відправляли людей на Місяць у 1960-х та 1970-х роках.
The main engines on the Apollo Saturn V rockets delivered some 35 meganewtons (nearly 8 million pounds of force) when ignited.	Головні двигуни ракети "Аполлон-Сатурн-5" розвивали потужність близько 35 меганьютонів (майже 8 мільйонів фунтів сили) при запуску.
The first stage of Starship, which is called Super Heavy, should achieve around 75 meganewtons.	Перший ступінь Starship, так званий Super Heavy, повинен розвивати потужність близько 75 меганьютонів.
The inaugural test flight - whenever it happens - will see the Super Heavy booster hurl the Starship into space for a 90-minute, once-around-the-Earth trip, which will end with a disposal "landing" in waters off the Hawaiian islands in the Pacific.	Перший випробувальний політ, коли б він не відбувся, означатиме наступне: надважка ракета-носіїв відштовхне корабель у космічний простір на 90-хвилинний політ навколо земної осі, який завершиться контрольованою "посадкою" у водах біля Гавайських островів в Тихому океані.
The Super Heavy itself will be ditched in the Gulf of Mexico.	Сама ж ракета-носіїв впаде в Мексиканській затоці.
Ultimately, though, SpaceX wants both segments of future vehicles to make controlled touchdowns, on land or on sea platforms, so they can be re-used.	Однак, компанія SpaceX прагне у результаті, щоб обидва сегменти майбутніх космічних засобів здійснювали контрольовані приземлення на суші або на морських платформах, щоб їх можна було використовувати повторно.
At Boca Chica, the launch tower sports enormous mechanical arms, nicknamed "chopsticks", that would endeavour to catch Super Heavy as it hovered near the ground.	Стартова вежа у Бока-Чіка оснащена величезними механічними руками, які отримали назву "палички для їжі". Вони намагатимуться зловити ракету-носіїв,

	коли та повисне над землею.
These arms would then place the booster straight back on its launch mount, ready for the next mission.	Тобто цей механізм помістив би назад у початкове кріплення ракету-носіїв, яка таким чином буде готова до наступної місії.
Mr Musk says the Starship system, once fully developed, will be more than capable of taking humans to the Moon and Mars, and the US space agency (Nasa) has already contracted SpaceX to provide a version of Starship to place astronauts on the lunar surface later this decade.	За словами Ілона Маска, коли система Starship буде повністю розроблена, вона однозначно зможе доставити людей на Місяць і Марс. Американське космічне агентство NASA вже уклало контракт із компанією SpaceX щодо використання версії Starship для польоту астронавтів на Місяць пізніше в цьому десятилітті.
The rocket system could also ferry people and cargo quickly around the globe.	Ракетна система також могла б швидко перевозити людей і вантажі по всій земній кулі.
Putting satellites in orbit is another obvious application.	Ще один очевидний мотив - це виведення супутників на орбіту.
Indeed, Mr Musk sees Starship as central to the ongoing deployment of his Starlink orbital broadband network.	Дійсно, Маск вважає Starship центральним елементом безперервного розгортання його орбітальної широкопasmової мережі Starlink.
"Once we make this work, it's an utterly profound breakthrough in access to orbit," he said.	"Як тільки ми зробимо цю роботу, це стане величезним проривом на шляху до орбіти", - сказав він.
"When aircraft first came along, they were viewed as toys.	"Коли вперше з'явилися літаки, люди дивилися на них як на забавки.
When the Wright Brothers first took off, most people were just riding horses; they would not have imagined that there would be tens of thousands of aircraft flying to every corner of the world.	Коли брати Райт вперше злетіли, більшість людей їздили верхи на конях; вони й уявити собі не могли, що в усі куточки світу літатимуть десятки тисяч літаків.
So, this really could be a profound situation and we really can't even imagine all the use-cases at this point."	Таким чином, це дійсно може бути колосальним досягненням, і сьогодні нам справді навіть важко уявити усі можливості використання цієї технології".
Healthy Eating Plate	
Тарілка здорового харчування	
https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/	
Building a Healthy and Balanced Diet	Принципи здорового та збалансованого харчування
Make most of your meal vegetables and fruits – ½ of your plate.	Основну частину раціону повинні складати овочі та фрукти – ½ тарілки.

Aim for color and variety, and remember that potatoes don't count as vegetables on the Healthy Eating Plate because of their negative impact on blood sugar.	Намагайтесь урізноманітнити колір та вид їжі. Пам'ятайте, картопля не вважається овочем у «Тарілці здорового харчування» через негативний вплив на рівень цукру в крові.
Go for whole grains – ¼ of your plate.	Надавайте перевагу цільнозерновим продуктам – ¼ тарілки.
Whole and intact grains—whole wheat, barley, wheat berries, quinoa, oats, brown rice, and foods made with them, such as whole wheat pasta—have a milder effect on blood sugar and insulin than white bread, white rice, and other refined grains.	Цільні та неочищені зернові – цільна пшениця, ячмінь, зерна пшениці, кіноа, вівсянка, бурий неочищений рис і продукти, виготовлені з них. Наприклад, макарони з твердих сортів пшениці, які корисніші, ніж білий хліб, білий рис та інші очищені зерна.
Protein power – ¼ of your plate.	Вміст протеїну – ¼ тарілки.
Fish, poultry, beans, and nuts are all healthy, versatile protein sources—they can be mixed into salads, and pair well with vegetables on a plate.	Риба, курка, квасоля та горіхи – здорові та різноманітні джерела білка. Їх можна додати в салат, і вони добре поєднуються з овочами.
Limit red meat, and avoid processed meats such as bacon and sausage.	Обмежте споживання червоного м'яса і уникайте оброблених м'ясних продуктів, таких як бекон та сосиски.
Healthy plant oils – in moderation.	Рослинні олії корисні в помірній кількості.
Choose healthy vegetable oils like olive, canola, soy, corn, sunflower, peanut, and others, and avoid partially hydrogenated oils, which contain unhealthy trans fats.	Уникайте частково гідрогенізованих олій, які містять шкідливі трансжири. Обирайте корисні, такі як оливкова, рапсова, соєва, кукурудзяна, соняшникова, арахісова та інші.
Remember that low-fat does not mean “healthy.”	Пам'ятайте, що знижена жирність не завжди означає користь.
Drink water, coffee, or tea.	Пийте воду, каву або чай.
Skip sugary drinks, limit milk and dairy products to one to two servings per day, and limit juice to a small glass per day.	Відмовтеся від солодких напоїв. Зменште кількість споживання молока і молочних продуктів до однієї або двох порцій на день, а вживання соку до маленької склянки на день.
Stay active.	Не забувайте про фізичне навантаження.
The red figure running across the Healthy Eating Plate's placemat is a reminder that staying active is also important in weight control.	Червона фігурка на картинці, що біжить уздовж тарілки – це нагадування, що активність також важлива для контролю ваги.
The main message of the Healthy Eating Plate is to focus on diet quality:	«Тарілка здорового харчування» спонукає насамперед до якісного

	харчування.
The type of carbohydrate in the diet is more important than the amount of carbohydrate in the diet, because some sources of carbohydrate—like vegetables (other than potatoes), fruits, whole grains, and beans—are healthier than others.	Тип вуглеводів в раціоні важливіший, ніж кількість вуглеводів в раціоні, тому що деякі джерела вуглеводів, такі як овочі (крім картоплі), фрукти, цільнозернові та бобові корисніші за інші.
The Healthy Eating Plate also advises consumers to avoid sugary beverages, a major source of calories—usually with little nutritional value—in the American diet.	«Тарілка здорового харчування» також радить споживачам уникати солодких напоїв, основного джерела калорій - зазвичай з невеликою поживною цінністю - в американському раціоні.
The Healthy Eating Plate encourages consumers to use healthy oils, and it does not set a maximum on the percentage of calories people should get each day from healthy sources of fat.	«Тарілка здорового харчування» заохочує споживачів використовувати корисні олії, і вона не встановлює максимального відсотка калорій, які люди повинні отримувати щодня з корисних джерел жиру.
In this way, the Healthy Eating Plate recommends the opposite of the low-fat message promoted for decades by the USDA.	Таким чином, «Тарілка здорового харчування» рекомендує протилежне тому, що протягом десятиліть пропагувало Міністерство сільського господарства США.