TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Zadanie 1.

Tekst 1

Обычай совмещать еду и приятную музыку пришёл к нам из глубины веков. Ещё древние греки поняли, что музыка способна создавать атмосферу, при которой еда кажется вкуснее. В наше время догадки о связи музыки и еды стали предметом научных исследований. Так, например, в одном из них было высказано предположение, что при классической музыке, звучащей в ресторане, гости выбирают более дорогие блюда. И хотя данная гипотеза не подтвердилась, во многих эксклюзивых ресторанах по-прежнему звучит классика.
Интересным оказалось также исследование, касающееся громкости музыкального фона. Результаты эксперимента однозначно показали, что в тех ресторанах, где музыкальное сопровождение было громким, клиенты заказывали жирные, сладкие, калорийные блюда, которые отрицательно влияют на организм человека. Стоило бы задуматься, как сделать трапезу более полезной и приятной. Возможно, еда в полной тишине положительно повлияет на наше здоровье.

Na podstawie: tjournal.ru; www.art-eda.info

Tekst 2

В одном из районов Москвы поставили «умный» светофор. В отличие от большинства своих электрических коллег по регулировке движения он имеет дополнительную возможность. Многим людям не хватает стандартного времени, чтобы перейти улицу. Специально для них в светофор добавили устройство, с помощью которого можно увеличить время для перехода. Достаточно приложить к считывателю на светофоре социальную карту москвича. Казалось бы, неплохо придумано. Но всё не так просто. Людям, которым трудно самостоятельно передвигаться, придётся выполнять дополнительные действия. Нелегко достать социальную карту из портфеля во время дождя или мороза. Кроме того, пожилые люди, в том числе и пенсионеры, обычно боятся всяких новинок. Я уверен, что и водители не будут довольны, если в часы пик им придётся дольше стоять в пробках. Мне кажется, что идея не до конца продумана.

Na podstawie: pulse.mail.ru

Tekst 3

Проект «Грядущий мир: экология как новая политика» – это обширная экологическая экспозиция, которая открылась в музее «Гараж» в Москве. На ней представлены работы 50 авторов из России и других стран. Выставка является своеобразной инструкцией к экологичному образу жизни. Необычным является также и то, что все прогнозы, касающиеся будущего на нашей планете, организаторы выставки позаимствовали из научно-популярной и художественной литературы. Ведь известно, что многие авторы книг пробовали предсказывать будущее. Например, говорили о том, что к 2030 году на планете закончится нефть, а писатель Артур Кларк считает, что в 2100 году человечество начнёт заселять другие планеты. Эта необычная выставка является своего рода сигналом для нас, живущих здесь и сейчас: Земля – наш общий дом, берегите его! Экологический характер выставки подчёркивает также факт, что организаторы использовали элементы, которые остались от предыдущих проектов. Согласитесь, во время подготовки выставок это случается крайне редко.

Na podstawie: ecologynow.ru

Zadanie 2.

Текст 1.

Говорят, когда делаешь ремонт в квартире, главное – не сойти с ума… Но, поверьте мне, это не так уж легко… Два дня назад родители начали ремонтировать нашу квартиру. Всего лишь два дня, а мне уже так надоел этот ремонт. Именно из-за него вчера мы с сестрой опоздали на уроки в школу. Утром работники сняли старые двери, пришлось ждать, пока принесут и поставят новые. Вечером я хотела принять душ, а тут оказалось, что в ванной как раз меняли трубу. Посмотреть любимую телепередачу тоже не удалось – вокруг шум и стук. Рабочие ругаются, родители нервничают... Ремонт? Для меня – это просто невыносимо! А знаете, сколько стоит такой ремонт? Огромных денег.

Na podstawie: www.u-mama.ru

Текст 2.

Друзья, известно, что ремонт квартиры своими руками – дело сложное. Поэтому многие решают обратиться к услугам специалистов. А тут, как показывает жизнь, бывает по-разному. Когда я купил квартиру и её надо было отремонтировать, мне стало ясно, что я сам с этим не справлюсь. Поэтому я долго анализировал объявления и рекламы строительных компаний в Интернете, отзывы о ремонтниках и в конце концов нашёл недорогую строительную компанию. Мастера приступили к работе вовремя, ремонт сделали в срок и качественно. Ничего не пришлось переделывать, претензий ни к чему не было. Я несколько раз приезжал, чтобы проконтролировать, но оказалось, что в этом нет необходимости. Чувствовалось, что парни относятся к работе с душой, поэтому и ремонт получился не хуже, чем у дизайнеров из известных телепередач.

Na podstawie: otzyvy.online

Текст 3.

Хорошо было бы, если бы каждый, кто планирует ремонт, хоть чуть-чуть разбирался, с чем придётся иметь дело: и в электрике, и в водопроводе, и в красках. Вас это пугает? А меня нет. Я всегда любила создавать интерьер своими руками, поэтому я считаю, что самая интересная работа на свете – дизайнер интерьеров. Освоить эту профессию предлагают многие учебные заведения. Я поступила в одно из них и не пожалела. Когда я начала работать, мне большое удовольствие приносило то, что я могу давать людям красоту и комфорт. Представляете, уже через год после получения диплома мне позвонил сотрудник одного из популярных телеканалов и предложил посоревноваться в реалити-шоу про ремонт. В нём участвуют начинающие дизайнеры, а оценивают их работы строгие зрители. И я с радостью согласилась.

Na podstawie: liveam.tv

Текст 4.

Меня зовут Семён. Я уже более двадцати лет занимаюсь ремонтом помещений. А вот совсем недавно я создал свой канал в Интернете. Он посвящён качественному ремонту дома или квартиры своими руками. Каждый знает, что это гораздо дешевле, чем нанять фирму. На моём канале вы найдёте ролики, с помощью которых вы без проблем сможете быстро сделать ремонт в квартире без дорогих специалистов и фирм, даже если вы совсем новичок в этом вопросе. Мои фильмы помогут в планировании ремонта квартиры, работах, касающихся электрики, сантехники, отделки стен и потолков, а также при расчёте бюджета на необходимые материалы. Поэтому, дорогие друзья, приглашаю вас на мой канал. Смотрите, ставьте лайки.

Na podstawie: frilansa.ru

Текст 5.

Мечтаете сделать ремонт в квартире? Нет времени и средств? Мы подарим вам перемены к лучшему! Мы отремонтируем вашу квартиру и сделаем из неё настоящий оазис счастья. Она преобразится, станет бесконечно уютной и привлекательной. Для этого достаточно стать участником нашей телепередачи. Зайдите на сайт нашего телеканала и заполните анкету. Напишите, почему мы должны выбрать именно вас. Но помните, ваша история должна быть интересной. Если она затронет нас, то надёжная фирма, объединяющая мастеров высокого класса, сделает в вашей квартире ремонт, за который вам не придётся платить. Все материалы, мебель и новое оборудование вы также получите от нас в подарок. Будет много эмоций. Будет ожидание праздника и исполнение мечты.

Na podstawie: smotrim.ru; всекастинги.рф

Zadanie 3.

Tekst 3

Ольга Планкевич – персональный тренер фитнес-клуба «Манго».

– **Ольга, ты работаешь тренером 17 лет. Как ты пришла в профессию?**
– Это было давно. Тогда я только закончила институт по специальности «инженер-теплоэнергетик». Работа инженером меня не особенно привлекала, зато я занималась хореографией. Однажды мой парень в шутку предложил мне пойти поработать инструктором по аэробике. Так я попала в один из лучших спортивных центров. Я поработала, мне понравилось, а мои ученики даже принимали участие в соревнованиях. Однако, чтобы стать настоящим специалистом, надо было ещё многому научиться. Я решила поступить в Приморский центр аэробики. Для этого нужны были деньги, и мне пришлось продать несколько колец, подаренных мамой. Я не шучу. У меня совсем не было денег, и я сдала золотые украшения в ювелирный магазин. Так началась моя студенческая жизнь. Позже, после переезда в Москву, я училась в Московской высшей школе фитнеса, прошла обучение по реабилитационному фитнесу.
– **Как обычно проходит твой день?**
– С утра я готовлю завтрак, делаю зарядку. Потом еду в фитнес-клуб «Манго» и работаю часов до шести вечера. В течение дня я стараюсь сама потренироваться. Вечером я готовлю что-нибудь вкусненькое, в чём мой муж всегда помогает мне. Он отличный повар и любит стоять у плиты так же, как и я.

После ужина муж просматривает газеты или читает что-нибудь в Интернете, а я иду побегать в парке. Мне нравится активный образ жизни.

– **Отсюда и увлечение скалолазанием?**
– Скалолазание – это отдельная история. Однажды я оказалась свидетелем тестирования скалодрома. Его строили у нас в фитнес-клубе. Парень лез по стене наверх. Я смотрела на него как заворожённая. Потом подошла к тренеру по скалолазанию и попросила позаниматься со мной. Моё желание получить новые умения, освоить этот спорт было так велико, что он не смог мне отказать. К счастью, я никогда не боялась высоты. К тому же оказалось, что у меня отличная координация движений. Думаю, что это благодаря фитнесу. Конечно, тогда я и не думала покорять горные вершины. Сейчас я могу похвалиться, что уже спокойно лазаю по скалам. Я всегда стремилась расширять свои навыки и осваивать то, чего никогда не умела. Это и подтолкнуло меня к лазанию. Как здорово: сначала ничего не получается, но раз за разом твоё тело слушается тебя всё больше и больше.
– **Скалолазание помогает тебе в тренерской работе?**
– Безусловно. Оно учит меня терпеливости, выдержке, учит управлять своими эмоциями. Людям часто кажется, что работа фитнес-тренера – это приятное занятие: прыжки под музыку, общение с успешными людьми, подтянутое тело и улыбка на лице. Но это лишь внешняя картинка. В действительности фитнес – это постоянная физическая усталость от ежедневных тренировок с клиентами, необходимость искать подход к разным людям, которые иногда приходят в фитнес-клуб уставшими, раздражёнными и злыми. И, конечно, травмы, с которыми я, как тренер фитнеса, сталкиваюсь. Но, несмотря ни на что, моя работа приносит мне огромное удовлетворение. Когда я вижу достижения клиентов, я радуюсь. Ведь в том есть и моя доля успеха.

Na podstawie: www.clubmango.ru