TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Zadanie 1.

Текст 1.
Драматичний театр знаходиться в самому центрі міста Кропивницького. Перед ним – площа, яка дозволяє зібрати велику кількість людей. Саме тому наша волонтерська група обрала це місце для проведення благодійного ярмарку. Ми підготували неймовірні іграшки та прикраси. І актори театру приєдналися до нас, що приємно вразило. Та щойно ми почали розкладатися – здійнявся сильний вітер: усе літало, мов у кіно. Але люди гуртом кинулися рятувати банери й прикраси. Це об'єднало нас і додало драйву. Атмосфера була натхненна й тепла. Вітер ніби «навіяв» хвилю добра. Ми зібрали багато коштів і отримали море позитивних емоцій.

Na podstawie: www.uz.suspilne.media

Текст 2.
Морозиво люблять усі, особливо влітку. Кажуть, у кожної жінки в холодильнику знайдеться цей смаколик: і стрес заїсти, і серіал прикрасити. Але й деякі чоловіки не відмовляться поласувати ним – і правильно. Японські вчені довели: навіть кілька ложок морозива підвищують рівень серотоніну – гормону щастя, покращуючи емоційний стан. Також результати їхніх експериментів підтвердили, що ці ласощі допомагають відчути себе бадьорим і радісним, підвищують працездатність. Тому науковці радять їсти трохи морозива перед сніданком. А палкі шанувальники цього продукту навіть вірять, що морозиво лікує горло. Але краще дослухатися до лікарів – десерт не замінить терапію.

Na podstawie: www.pustunchik.ua

Текст 3.
Сьогодні наша гостя – Зоя Коваль – фахівчиня з анімалотерапії, яка за допомогою тварин бере участь у лікуванні психічних розладів.
– **Пані Зоє, чи правда, що працювати анімалотерапевтом може тільки людина з освітою психолога?**
– Так, дійсно. Коли я навчалася в університеті, то читала багато фахової літератури, мріяла стати шкільним психологом і досягла своєї мети. У школі я допомагала в складних ситуаціях дітям та їхнім батькам. Особливо запам'ятався хлопчик, що через стрес мав проблеми з координацією й пам'яттю. Ми працювали кілька місяців, але результат не тішив. А коли батьки записали його на лікувальну верхову їзду, стрімкий прогрес хлопчика відбувся в мене на очах. Я була вражена настільки, що вирішила змінити напрям роботи і стати анімалотерапевтом, допомагати людям подолати стрес і його наслідки. Найкраще для цього підходять собаки, і я треную своїх чотирилапих разом із досвідченим кінологом. Ми багато досягли й зараз плануємо поділитися здобутками на конференції.
– **Ви давно працюєте в міському центрі анімалотерапії?**
– Вже майже п'ять років. За цей час я дізналася багато нового. Нещодавно мені навіть пропонували очолити відділ, але я вважаю, що відповідальними кроками має займатися більш досвідчена людина, бо від цього залежить кінцевий результат. До того ж, я знаю свої слабкі сторони – мені не вистачає терпіння для ведення документації.

Зате я вже виправила іншу свою помилку: раніше працювала самостійно, могла перенести зустріч чи призначити її спонтанно, тож у моєму графіку панував хаос. А тепер я вмію розподіляти свої справи й не змінюю розкладу. Як не дивно, навіть вільний час з'явився.

– **Вам більше подобається працювати індивідуально чи з групою пацієнтів?**

– Особисто я більше люблю працювати з групами. Минулого тижня мене разом із моїм чотирилапим напарником Рексом запросили до офісу, де працівники зізнавалися: стрес – їхній постійний супутник. Перед зустріччю ми, як годиться, підписали договір, узгодили правила, переконалися, що ні в кого немає алергії на собак. Рекс поводився як справжній професіонал: не гавкав, не бігав навколо, охоче дозволяв себе гладити. Здавалося, все під контролем – аж раптом сюрприз: поруч розташована музична школа. Рекс був абсолютно спокійним, а от люди виявилися менш стійкими до співів і фортепіанних етюдів. Нам навіть довелося кілька разів перервати сесію. Але, попри все, день завершився усмішками – більшість учасників зізналася, що хотіла б повторити такий досвід знову.

– **І останнє запитання: чи багато фахівців працює у вашому центрі?**

– Можемо вже похвалитися, що попит на наші послуги стрімко зростає, то ж ми намагаємося розширити склад команди шляхом залучення волонтерів. Вже долучилися троє студентів, які проходять перші тренінги з психології тварин. Цей етап надзвичайно важливий, адже в майбутньому вони працюватимуть як волонтери у сфері емоційної підтримки – зокрема в лікарнях, реабілітаційних центрах, освітніх закладах. Нашим початківцям ще належить опанувати вміння зчитувати поведінкові сигнали як тварин, так і людей, вчасно реагувати на ознаки стресу, оцінювати потреби клієнтів і підбирати відповідні методи взаємодії.

– **Дякую за цікаву розмову.**

Na podstawie: www.ukr.media, www.therapyanimals.com.au, www.therapydogs.com

Zadanie 2.

Текст 1.

Про знаменитий торт «Захер» я читав безліч захоплених відгуків. На сторінках книг про подорожі він не раз згадувався як гастрономічна перлина Австрії. Моя мрія насолодитися ним привела мене до Відня, і я нарешті відвідав кафе, де цей незрівнянний торт подають. Я не раз уявляв це хвалене поєднання ніжного шоколаду й вишні. Проте на моє здивування торт виявився досить сухим, не мав ані того інтенсивного смаку, ані запаху, на які я сподівався. Начинка була досить кислою, але не принесла бажаного контрасту. На жаль, я залишився із сумним відчуттям, що торт «Захер» просто не підтвердив своєї всесвітньовідомої репутації.

Tekst własny

Текст 2.

Коли я почала працювати гідом, одразу потрапила до Таїланду. Я прочитала багато книжок про цю країну, але, щоб зануритися в місцеву культуру, я спілкувалася з тайцями. Вони часто запрошували до себе та готували для мене свої улюблені страви. Супи мені сподобались одразу, особливо один варіант із морепродуктами, а коли прийшла черга десерту, мої нові друзі запропонували дуріан. Як виявилося, це один з найпопулярніших фруктів Таїланду. Але моє знайомство з ним не склалося: від

нього смерділо несвіжою рибою настільки, що я не з'їла ані шматочка. Через контрастність смакових компонентів тайці про нього кажуть «пекло ззовні – рай усередині».

Na podstawie: www.harbuz.info

Текст 3.
Я обожнюю мандрувати Прикарпаттям, милуватися дивовижними пейзажами, куштувати традиційні гуцульські страви. Якось ми з друзями поїхали на приватну ферму – нам обіцяли частування різними видами сирів, серед яких були мої улюблені: овечий сир та бринза, відомі своїми корисними компонентами. Нам сподобалося спостерігати за тваринами на відкритому просторі. А коли прийшов час обіду, нас покликали до кухні, де ми застали господарів ферми в процесі сироваріння. Я ще ніколи не бачив, як народжуються мої улюблені смаколики. У повітрі витав приємний запах, а доброзичлива ґаздиня роздала нам фартухи та дала прості завдання: процідити молоко, порізати спеції – і ми всі долучилися до спільної справи. Від цього сир, який вийшов, здавався навіть смачнішим, ніж завжди.

Na podstawie: www.travel.tochka.net

Текст 4.
Читаючи книгу «Їсти. Молитися. Кохати.», я настільки захопилася сюжетом, що мені закортіло відправитись у мандри вслід за героїнею. Італія тепло зустріла мене колоритними інтер'єрами, вишуканою архітектурою та, звичайно, запахом місцевих делікатесів. І тут на мене чекав сюрприз: виявилося, що для італійців піца – це розмаїття кулінарних шедеврів, багата мозаїка смаків. Чого варте лише піца-меню з кількох сторінок – такого я не очікувала! Нові види піци вражали мене кожного дня моєї подорожі. Я захотіла опанувати секрети приготування цієї зірки італійської кухні – і це зумовило вибір моєї майбутньої професії. Тепер я шеф-кухар.

Na podstawie: www.uaserials.pro

Текст 5.
Головною перевагою професії моряка є можливість побачити світ: щойно наш корабель заходить у черговий порт, я в очікуванні сюрпризів. Пам'ятаю, якось зійшовши на берег у Японії, ми з колегами вирушили на пошуки місцевих делікатесів. Коли в одному кафе нам принесли рибу, я не сподівався на особливі враження. Але смак тієї риби не порівняти ні з чим – настільки він був специфічний, витончений та ніжний. Потім ми дізналися назву риби й пережили справжній шок, бо то була риба фугу. Її філе містить дуже токсичну речовину, від якої не існує протиотрути. Японські кухарі мають витратити декілька років, щоб навчитися мистецтва правильного її приготування.

Na podstawie: www.sushipapa.com.ua

Zadanie 3.

Хоч я і мав туристичний досвід, у печерах не бував ніколи. А цієї весни я провів шість днів у найдовшій печері Європи – Оптимістичній, що знаходиться в Тернопільській області. Перед поїздкою я читав про це місце, і виявилось, що його знайшли понад шістдесят років тому члени львівського спелеоклубу «Циклоп». Одного разу вони за підказкою місцевих мешканців почали досліджувати щілину в скелі й натрапили на широкий підземний хід. У спелеології є негласне правило: печера

й право зареєструвати належить клубу, який її відкрив. До знахідки циклопівців скептики довгий час не вірили в існування цієї печери й казали, що вони – неймовірні оптимісти. Тому членам клубу спало на думку: а чому б і печері не стати Оптимістичною? Відтоді в усіх документах вона зазначена саме так.

З командою спелеологів я познайомився за кілька тижнів до початку експедиції, пройшов інструктаж, трохи дізнався про них. Деякі люди порівнюють спелеологів із дайверами, оскільки вони досліджують важкодоступні, ізольовані середовища – печери або підводний світ. Інші – з астронавтами, бо вони працюють там, де людина не може вижити без спеціального захисту. А мені здалося, клуби спелеологів, якщо взяти до уваги внутрішні взаємовідносини, подібні до чернечих орденів: без жорсткої дисципліни неможливо уявити існування ні тих, ні інших. Без дозволу керівників жодна експедиція або екскурсія для туристів не відбудеться.

Отже, коли настав довгоочікуваний момент, ми спустилися в печеру через металеві двері, що більше нагадували вхід у льох. За ними – дерев'яні сходи в темряву. До базового табору з промовистою назвою «Собаче життя» ми добиралися дві години. Підземні табори в печері – винахід циклопівців. Щоб не повертатися на поверхню після кожного спуску, спелеологи почали облаштовувати бази прямо в печері. Сьогодні таких шістнадцять, деякі з них мають телефонні кабелі, воду, посуд, навіть душ.

Там діють прості, але важливі правила: їжу, що впала, слід одразу підняти, бо через кілька годин вона покриється цвіллю, спальники ховають у пакети, щоб не відсирілі. Коли я випадково випустив з рук кухлик з водою, то навіть не подумав прибрати калюжу, думав, що сама висохне. Але мені пояснили, що її слід засипати глиною – інакше хтось упаде. Їли ми за невеликим столом, який насправді був лише ящиком, застеленим целофаном. Після вечері я сподівався відпочити хоча б на найпростішому лежаку з дошок, але мені показали глиняний уступ, там я й розташувався на ніч з надією, що вдасться стулити очі. Я не уявляв, як проживу в цих умовах ще п'ять днів, але швидко призвичаївся й надалі брав активну участь в експедиції.

Na podstawie: www.birdinflight.com