TRANSKRYPCJA NAGRAŃ
POZIOM ROZSZERZONY

Zadanie 4.

Saranno in trecentomila gli studenti che da domani daranno vita al lungo fine settimana di volontariato per pulire le città e le aree verdi da bottiglie vuote, lattine, carta e tutto quello che noi, cittadini, disperdiamo nell'ambiente. Si tratta di un'iniziativa organizzata ogni anno da Legambiente, chiamata "Olimpiadi delle città pulite". L'avvenimento festeggia i suoi vent'anni d'impegno per il pianeta, lanciando un messaggio preciso: "Bisogna essere degli atleti non solo nello sport, ma soprattutto nella vita di tutti i giorni rispettando, con semplici gesti, l'ambiente. Ed i primi a scendere in campo per un mondo migliore e libero dai rifiuti sono proprio i giovani".

Anche quest'anno sono tante le scuole della Penisola che partecipano all'evento preparato da Legambiente. Ogni istituto forma una squadra: vince chi raccoglierà più sacchi di rifiuti. L'unico criterio di partecipazione ai giochi è quello di avere meno di diciotto anni. A distribuire i premi e diplomi saranno i più celebri calciatori, corridori e ciclisti del nostro Paese.

Si parte dall'Emilia Romagna e dall'Abruzzo, regioni terremotate che testimoniano con la loro partecipazione la voglia di fare qualcosa per l'ambiente, nonostante le tante difficoltà. In Emilia Romagna, gli allievi della scuola Dante Alighieri di Ravenna puliranno la pista ciclabile aperta l'anno scorso. In Abruzzo, in provincia dell'Aquila, diversi studenti saranno coinvolti nella pulizia delle aree verdi dei quartieri di Fontecchio, Tione e San Demetrio. A noi, adulti, non resta che tifare per loro.

adattato da www.mtvnews.it

Zadanie 5.

5.1.
Personalmente non amo molto la domanda "Mi serve questa cosa?". Facendo un giro per i negozi è meglio comprare cose che rispecchiano il nostro gusto e ci piacciono davvero. Perciò seguite il vostro istinto! La moda è soprattutto un lusso: un acquisto nuovo deve dare un senso di benessere. Scegliendo vestiti di cui vi innamorate a prima vista non sbaglierete mai. La prima impressione è la migliore.

5.2.
La camicia vi piace davvero, ma forse è l'ennesima camicia bianca che comprate questo mese? Non passate subito all'acquisto, ma pensateci con calma. Meglio dormirci ancora sopra per tornare al negozio l'indomani. Provate un nuovo colore. Consultatevi con le amiche. Entrate in qualche altro negozio e paragonate qualità e prezzi. La ricerca di capi speciali a prezzi convenienti può richiedere del tempo, ma dà ottimi risultati.

5.3.
Io spesso faccio lo shopping senza portafoglio, per così dire. Come si fa? Partite senza le idee chiare, ma con gli occhi bene aperti. Potete andare con qualche amica, sarà un ottimo divertimento! Studiate quello che vedete nei vari negozi, nelle vetrine. Studiate anche le altre clienti e le loro scelte. Poi tornate a casa, aprite l'armadio e cercate di fare abbinamenti in base a quello che avete visto. Scommetto che avete già in casa tutto quello che vi serve.

5.4.
Ecco la mia ricetta per uno shopping veloce e riuscito. Annotate gli acquisti che vorrete fare e decidete quale acquisto avrà la precedenza. Vedete prima alcune proposte nei negozi in Rete. Poi andate a fare un giro concentrandovi soltanto sul capo che avete in mente. Evitate posti come i grandi magazzini, vi distraggono con altre proposte sicuramente molto appetitose. Oppure portatevi qualche amica ragionevole che vi fermerà se proverete a comprare qualcosa al di fuori della lista. Comprate velocemente solo cose utili che avete progettato e scappate a casa.

5.5.
Se una volta passavi tante ore nei negozi prima di comprare qualcosa e trattavi lo shopping come un modo per stare in compagnia, ora è meglio cambiare abitudini. Vai da sola nella tua boutique preferita, guardati intorno e… compra. Senza i consigli di altre persone te la caverai meglio. Fidati del tuo gusto, però senza essere impulsiva: in questo modo sceglierai sicuramente le cose migliori. Il tuo portafogli te ne sarà grato.

adattato da www.eufic.org

Zadanie 6.

Raffaella, raccontaci un po' di te e del tuo blog: quando è nato? È vero che hai cominciato a scriverlo quando ti sei ammalata?
Ecco, nel giugno 2011 ho scoperto di avere una forma di allergia alimentare, cioè di non tollerare il latte e i suoi derivati. Però il mio blog era nato molto tempo prima! Pur non avendo particolari capacità nel cucinare, avevo deciso di descrivere i miei problemi in cucina e come me la sono cavata. Mi piacevano diversi blog del genere fatti dai miei compagni e ho pensato: "Voglio provarci anch'io". Avevo anche un altro blog che parlava di viaggi, quindi sapevo già cosa significa questo impegno. Comunque, prima di cominciare da soli serve moltissimo seguire i blog di altre persone.

Com'è la cucina che promuovi con il tuo blog e come si sceglie il tema del blog?
Sono per la cucina semplice, preparata con prodotti di stagione e del territorio. Così mi ritrovo a cucinare vecchie pietanze che ho imparato dalla nonna, magari banali, ma ricche di ricordi. Un piatto tipico per esempio è la pasta col sugo al tonno, pomodoro e olive. È molto saporita e mi salva sempre quando ho fretta. Quindi, quello che cucino lo presento sul mio blog per condividere con la gente le mie esperienze. Questa è la cosa più importante. Sulla mia pagina web però non ci sono ricette per piatti senza latte, proprio perché è nata nel 2009, quindi prima di aver scoperto la mia allergia. Dopo la diagnosi è cambiato solo il fatto che le ricette contengono informazioni aggiuntive su come sostituire i prodotti contenenti il latte. Regola numero uno: se non volete perdere lettori, non cambiate l'argomento del vostro blog, piuttosto allargatelo. Così guadagnerete nuovi utenti.

Qual è la difficoltà più grande che può incontrare l'autore di un blog culinario?
La prima volta che ho provato a fare i biscotti senza latte è stato un disastro e anche altre ricette non sono venute bene perché non basta semplicemente seguire le regole di questa dieta. In questo caso le esperienze di altri blogger sono risultate molto più utili di cento corsi di cucina ai quali – disperata – avevo partecipato. Così sono riuscita pian piano a trovare la giusta misura per i biscotti e per altre preparazioni. Tuttavia, anche adesso mi capita di non ottenere il risultato desiderato o di essere criticata ingiustamente da qualche utente. Quello che voglio dire è che non bisogna arrendersi mai e che vale la pena di riprovarci. All'inizio, quando si è neoblogger, sembra tutto difficile. Poi, via via si ottengono grandi soddisfazioni. Il blog è anche una cura psicologica per chi ha paura delle sconfitte.

E qual è la più grande soddisfazione per un blogger?
Mah, quando fai un lavoro gratis, per pura passione, pensi soprattutto se piace agli altri. Per questo spero che quest'anno il mio blog venga scelto come il migliore blog culinario da *Italia Squisita*, una delle famose riviste di cucina. Devo però dire che ricevere i ringraziamenti da qualcuno che segue il mio blog… per me non ha prezzo. Non dimenticatelo: il blogger dovrebbe sempre apprezzare questi piccoli gesti da parte dei lettori, se vuole trovare uno stimolo per la sua attività.

Passiamo all'ultima domanda... Il tuo blog s'intitola *Una cucina tutta per sé*: a cosa ti riferisci con questo nome?
Il titolo del mio blog vuole richiamare le parole della scrittrice inglese Wirginia Woolf che disse: "Ogni donna ha bisogno di una stanza tutta per sé". Qualcuno ha suggerito che sicuramente intendeva la cucina... Ecco, questo blog è come una stanza, un piccolo spazio in cui posso creare le mie ricette.

adattato da www.blog.francescalorenzoni.com