

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ POZIOM PODSTAWOWY

ZADANIE 1.

Одни люди часто ходят в рестораны, другие плохо чувствуют себя в таких заведениях. Мы спросили россияян, любят ли они ходить в ресторан.

Наташа

Многие мои знакомые часто ходят в рестораны, надевают торжественные платья, заказывают изысканные блюда. А я предпочитаю ужинать в домашних тапочках. Дома чувствую себя свободно. Не думаю, какой вилок пользоваться или как резать мясо.

Антон

Многие жалуются, что в ресторане слишком дорого, да и ещё никогда не знаешь, что лежит на тарелке. Только я хожу туда, где блюда самого высокого качества, и готов за это платить. Днём охотно заезжаю в ресторан на бизнес-ланч, а вечером – чтобы приятно отдохнуть от дел в компании близких мне людей. Где ещё можно так вкусно поесть?!

Людмила

Люди сидят в ресторане весь вечер, слушают безвкусную музыку и получают от этого удовольствие. А я не понимаю, что хорошего в том, чтобы принимать пищу среди незнакомых людей и в чужой обстановке. Другое дело, собраться с близкими друзьями в своей уютной гостиной и съесть кусочек собственного пирога.

Никита

Мне приходится ездить в командировки в разные города. Там обычно бываю на деловых встречах в ресторанах. Но я не поклонник подобных заведений. Я ресторанной пище предпочитаю домашнюю. Сам люблю готовить. Мне особенно нравятся итальянская или французская кухни. Я могу приготовить блюдо дешевле и при этом вкуснее, чем в ресторане.

Ольга

Я люблю встречаться с друзьями, спокойно посидеть, поболтать, вкусно поесть. Но у меня дома нет условий для приёма гостей. Я знаю небольшой ресторан с необыкновенно тёплой атмосферой и домашней кухней. Мы там приятно проводим время, слушаем хорошую музыку за обедом. Я чувствую себя там, как дома.

ZADANIE 2.

Всё чаще температура летом превышает плюс 30 градусов. Трудно быть в форме в такую погоду. Послушайте советы специалистов, которые помогут вам пережить жару.

Первый совет

Самый правильный выбор – это не майка и шорты. Жара легче переносится в одежде с длинными рукавами, длинных брюках и юбках. Крайний случай такого подхода – ватные узбекские халаты. Действуют они так же, как шуба зимой, изолируют организм от жаркого воздуха. Обязательно носите кепки или шляпы.

Второй совет

Конечно, отличным способом избавиться от жары будет кондиционер. Но лучше вместо кондиционеров использовать простые вентиляторы. Чтобы сохранить прохладу, хорошо закрыть окна плотными шторами. Таким образом, в комнату будет попадать меньше тепла, и температура будет повышаться менее значительно.

Третий совет

В жару наш организм усиленно теряет жидкость. Поэтому необходимо вовремя пополнять её запасы. В этом нам помогут напитки. Не рекомендуется употреблять мясо. Следует переключиться на морепродукты, фрукты, кислое молоко. А вот мороженое лучше всего есть кисло-сладкое.

Четвёртый совет

Во время особенно сильной жары работоспособность организма снижается – таким образом организм защищает себя от перегрузок. Нужно ему в этом помогать: оторваться от своих обязанностей, отдохнуть. Доказано, что умственная деятельность в жару неблагоприятно сказывается на нервной системе. Недаром в жарких странах придумали сиесту.

Пятый совет

В жару следует больше ходить по тихим тенистым улицам, либо отходить от трассы в сторону, чтобы не дышать парами от раскалённого асфальта и городской пылью. В летний зной выхлопные газы от автомобилей загрязняют воздух в большей степени, чем промышленные выбросы. Поэтому надо избегать автомобильных трасс.

<http://www.znaikak.ru/howperegitaru.html>

<http://actualcomment.ru/news/13629/>

http://www.afisha.ru/article/borba_s_garaj/

ZADANIE 3.

Дорогие радиослушатели! Приближается акция «Ночь в музее». В ночь с субботы на воскресенье, в необычное время и в непривычных обстоятельствах, вы сможете посмотреть «Санаторий искусств» в Третьяковке на Крымском Валу или кинооперу на открытом воздухе в усадьбе Измайлово. Но мы советуем обратить особое внимание на первую в России Галерею русской ледовой скульптуры, которая недавно открылась в Москве на территории парка «Красная Пресня».

В музее льда времена года сливаются воедино, дыхание замирает от контраста: в одно мгновение, словно на машине времени, вы попадаете из жаркого лета в царство Снежной Королевы. И можно это сделать в любое время года, независимо от того, какая погода за окном.

Внутри музея довольно холодно – минус 10 С, и поэтому вместе с билетами всем выдаются тёплые куртки. Их сшили лучшие театральные дизайнеры столицы.

Экспозиции в галерее постоянно меняются, так как многие посетители приходят в музей по несколько раз. На выставке оживают персонажи из русских сказок: золотая рыбка, Царевна-Лебедь, Царевна-Лягушка, Баба-Яга. Здесь белка грызёт ледяные орешки, а Снежная Королева сидит на троне в ледяном дворце. Если вы собираетесь на ледовую выставку, не забудьте взять фотоаппарат! На территории ледового музея часто проходят культурно-массовые мероприятия, выступления творческих коллективов, звёзд эстрады.

Группа профессионалов, которая принимала участие в запуске главных светомузыкальных фонтанов столицы, осуществила световое оформление галереи. Для создания неповторимой атмосферы ледяной сказки электрики проложили более двух километров кабеля и создали специальную компьютерную программу, чтобы лёд искрился всеми цветами радуги.

В рамках выставки демонстрируются также возможности использования льда для торжественных мероприятий – малые ледовые скульптуры для банкетов, праздников и вечеринок. Можете также познакомиться с оригинальными рецептами напитков с использованием льда. Приходите, не пожалеете!

<http://www.max-mtk.ru/tour.php?id=2901>