

## TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

### Zadanie 1.

#### Texto 1

Pronto llegará el momento de ir sustituyendo las prendas de invierno por otras más primaverales. Seamos previsores. Dediquemos una tarde a revisar nuestros armarios y elaborar una lista de prendas que necesitamos adquirir. Y aquí es donde entra en acción el eslogan de “ingredientes que suman”, ya que, a la vez que averiguamos lo que nos falta, descubrimos también lo que nos sobra y podemos darles una segunda oportunidad a esas prendas, bien sea mediante el intercambio por otras, la venta o la donación. Y seguimos sumando ingredientes puesto que, además de ahorrar, contribuimos a un consumo sostenible.

Na podstawie: <https://blog.oxfamintermon.org>

#### Texto 2

Un equipo de científicos acaba de desvelar los motivos por los que los tatuajes nos hacen más atractivos, se consideran un símbolo de fortaleza y hasta de buena salud.

El dolor tiene mucho que ver en esta ecuación. Hacerse un tatuaje implica siempre algún tipo de molestia, entonces, inconscientemente, clasificamos a la persona que se ha atrevido a hacerlo como muy fuerte. Además, al hacerse un tatuaje, se estimulan las defensas del organismo y, en consecuencia, el que lo lleva posee una salud más fuerte.

Los hombres tatuados son considerados por las mujeres como más atractivos, pero al mismo tiempo más propensos a correr riesgos y, por eso, peores candidatos para formar una familia. Los tatuajes también influyen mucho en la manera en que los hombres se ven entre ellos, concretamente en la competitividad.

Na podstawie: [www.glamour.es](http://www.glamour.es)

#### Texto 3

*Periodista:* Hoy hablamos con Dilfenio Romero, que hace 24 años creó *Burrolandia*, la Asociación Amigos del Burro. Desde que la mecanización los ha sustituido en las labores del campo, los asnos están en peligro de extinción. Romero y sus colaboradores recogen, cuidan, curan y proporcionan una existencia plácida a los asnos abandonados.

Romero, ¿por qué decidiste dedicarte a esta labor?

*Romero:* Cuando era niño, en mi pueblo el burro era imprescindible para ir a por agua o a por leña, no había coches. Todo lo hacíamos con ayuda de los burros. En mi familia había muchas personas que trabajaban con animales de carga, así que a los burros los trataba a diario y me encariñé con ellos.

*Periodista:* ¿De dónde proceden estos animales?

*Romero:* Nos llaman las instituciones para que los recojamos. Pero luego se olvidan de nosotros. Ni siquiera nos dan sacos de pienso para que los animales coman.

*Periodista:* Entonces, ¿cómo se financia vuestra asociación?

*Romero:* Pues con lo que ves aquí: camisetas, bolis con nuestro logotipo, bocadillos y cubos de comida que vendemos para que los visitantes alimenten a los animales. No cobramos entrada, para que sea accesible a las familias. Esto no es un negocio. Abrimos principalmente el domingo. Entre semana solo de vez en cuando viene algún colegio.

*Periodista:* ¿Por qué para los humanos el burro es sinónimo de tonto?

*Romero:* Es un mito. Los burros son más inteligentes que los caballos. Además, no se asustan tan fácilmente. Es más, tienen un efecto 'tranquilizante' entre los caballos y, por eso, a veces se introducen en los establos para calmar a estos últimos. Los asnos son animales sociables, les encanta estar acompañados.

*Periodista:* También tienen fama de ser tercos.

*Romero:* Es cierto, pero esto se debe a que saben velar por su propia seguridad. Si obligas a un asno a hacer algo y ves que no actúa, es porque piensa que hay peligro. El burro sabe por dónde pisa, recuerda los lugares en los que ya había estado aunque hayan pasado años.

*Periodista:* ¿Pero ya no sirven para nada?

*Romero:* Aquí tratamos de reubicarlos, por ejemplo, mediante la burroterapia para niños discapacitados. Es un animal muy dócil, a los niños no les da miedo. Con esa función esperamos que se mantengan.

*Periodista:* Debes de tener un montón de historias.

*Romero:* Claro: por ejemplo, un burro, llamado Viti, que tenía el lomo hundido de trabajar toda la vida llevando leña y carbón. Su dueño había vivido de él toda la vida... ¡mantuvo así a cinco hijos! Cuando el señor envejeció y le tenían que llevar a la residencia de ancianos, se negó hasta que le aseguraron que yo iba a recoger al burro.

Na podstawie: <https://elpais.com>

## Zadanie 2.

### Texto 1

¿Qué pensarías si alguien te asegurara que si antes de tragarte un bocado lo masticaras por lo menos 32 veces, te sentirías mejor? Pues eso es exactamente lo que les dijo el estadounidense Horace Fletcher a sus amigos, entre los que se contaban Thomas Edison, Franz Kafka y el magnate petrolero John D. Rockefeller. Y los convenció, a pesar de que no era médico. No tiene nada de malo masticar muchas veces la comida, pero la comunidad médica recomienda no exagerar. Además, las mandíbulas acaban por dolerte y te conviertes en un compañero de mesa muy pesado.

Na podstawie: <https://www.bbc.com>

### Texto 2

A pesar de que no me considero un anciano, tengo 58 años, sí es cierto que creo tener una edad algo avanzada para estar experimentando de modo irreflexivo con dietas locas que de la noche a la mañana se vuelven populares en redes sociales. No, no soy obeso pero sí tengo algunos kilos de más que me gustaría quitarme. Nunca he sido una persona enfermiza y, en general, he gozado de buena salud toda mi vida. No suelo hacer deporte, pero llevo una vida más o menos activa y no tengo un trabajo sedentario. Quisiera saber qué dieta es la más apropiada para alguien como yo.

Na podstawie: <https://www.ocu.org>

### Texto 3

La dieta de la caja es ideal para las personas que no quieren tirar la comida y comprar productos innecesarios. Además de los ahorros de carácter económico y la ausencia de riesgo de desperdicio de alimentos, también cabe mencionar el ahorro de tiempo. La dieta de la caja le quitará la carga de varias tareas domésticas: inventar menús, hacer la compra y cocinar diariamente. Independientemente de si sigue una dieta vegana, vegetariana, estándar o excluyente, gracias a nuestro *catering*, podrá disfrutar de comidas saludables y deliciosas todos los días, entregadas directamente en la dirección que nos indique.

Na podstawie: <https://tucocina.tourdelviajero.com>

### Texto 4

Decidí ser vegano y quería asegurarme de tener una dieta nutricionalmente perfecta y que cumpliera con mis objetivos. La verdad es que vuestras consultas son geniales aunque sean *online*. Os agradezco mucho poder contar con numerosos consejos a distancia. En general, estoy supercontento porque incluso con lo insistente y machacón que soy y la cantidad de preguntas específicas en temas de bioquímica y fisiología con las que suelo molestar a la gente, me resolvéis todas las dudas. Incluso me habéis enviado recetas veganas estupendas para darme ideas. En resumen, sois recomendables al 100%.

Na podstawie: <https://www.centrojuliafarre.es>

### Texto 5

Hoy en día reina la cultura de la dieta que equipara la delgadez a la salud y la virtud moral. De hecho, ya estamos acostumbrados a controlar el modo de alimentarnos. Ahora imagínese que puede comer lo que quiera y cuando quiera sin torturarse con un sentimiento de culpa. Justamente esa es la premisa básica de la alimentación intuitiva. Según sus partidarios, comer lo que te pide el cuerpo, igual que, por ejemplo, respirar desde el vientre, es una habilidad con la que nacemos. No obstante, yo, con mi apetito natural desmesurado, no apostaría por una dieta así.

Na podstawie: <https://www.runningcorrer.com>

### Zadanie 3.

Tener una esposa feminista debe de ser relajante en el sentido de que permite liberarse de algunos estereotipos según los cuales el hombre tiene la obligación de mostrarse valiente, matador de dragones que defiende a las damas y vela por su seguridad.

El que mi novia no fuera feminista fue el motivo de que yo provocara un incendio en su piso de Buenos Aires. Las primeras noches que salimos juntos, ya había notado que Ella tenía un gusto clásico, como de una feminidad casi extinguida. Se dejaba abrir las puertas, apreciaba las galanterías y se confiaba al pedir la cena sin mirar siquiera el menú. Había ido esbozándose una relación en la que estaba claro que, si nos atacaba un dragón, Ella esperaba que fuera yo el que peleara con él. Eso no siempre es obvio. Depende de la mujer.

Lo del incendio ocurrió justo cuando empezamos a vivir juntos. Una mañana estaba contemplando el panorama de la ciudad cuando Ella regresó del cuarto de baño y, sin darle importancia, dijo que había una cucaracha en la bañera y que, por favor, la matara mientras Ella preparaba café. "Vaya, hombre" –me dije. Apareció el dragón. No me habría asustado más si me hubiera dicho que en la bañera estaba Drácula en persona. Si se hubiera tratado

de una feminista, podría haberle dicho: “Mira, máatala tú, porque si lo hago yo, estaremos confirmando un estereotipo machista”. Pero no era el caso. Había que superar el pavor.

La cucaracha era enorme, castaña, posiblemente voladora. Quise empujarla con el agua de la ducha, pero temí que me saltara a la mano al tratar de coger el grifo. Entonces, encontré un bote de alcohol, algodones y cerillas y prendí el fuego que de inmediato se trasladó a las cortinas de baño, el humo se propagó, y al rato ya estaba conociendo a la mayoría de los vecinos que acudieron preguntando qué pasaba.

Cuando se apagó el fuego y se calmaron los ánimos, estaba preparado para coger mis cosas y desaparecer para siempre de la vida de Ella. Pero me quedé y al poco tiempo nos casamos. Solo de vez en cuando me pregunto si mi mujer de verdad es tan poco feminista o solo es un juego.

Na podstawie: <https://www.xlsemanal.com>