

II. Ćwiczenie na czytanie ze zrozumieniem. (25 pkt)

Прочитайте тексты:

A) выберите и зафиксируйте правильный ответ

(8 баллов)

(Википедия))

Слово «шоколад» происходит от «чоколатль», названия напитка из какао-бобов. На языке ацтеков «чоколли» означает «горечь», а «атль» обозначает воду, используемую для приготовления шоколадного напитка. Современный чоколатль включает в себя: какао-порошок, молоко, сахар, корицу, острый перец, и иногда ваниль.

Какао-бобы свежесобранных плодов не обладают вкусовыми и ароматическими свойствами, характерными для шоколада и какао-порошка, имеют горько-терпкий привкус и бледную окраску. Для улучшения вкуса и аромата их подвергают на плантациях ферментации и сушке. В зависимости от способа обработки шоколадную массу подразделяют на десертную и обыкновенную. В зависимости от состава шоколад делят на шоколад без добавлений, с добавлениями, с начинкой, диабетический и белый. В зависимости от формы шоколад выпускают в виде плиток, фигур и в порошке.

- в 30 г молочного шоколада содержится около 140 калорий и примерно один пакетик сахара.
- среднее содержание жира в 30 г шоколада — 9 г (около 55% от общей калорийности). В дорогих сортах больше жира.
- в шоколаде содержатся вещества, действие которых напоминает действие марихуаны и кофеина. Неудивительно, что шоколад улучшает самочувствие, а, съев маленький кусочек, невозможно остановиться! В одном из экспериментов учёные обнаружили, что некоторые компоненты шоколада в сочетании с сахаром способны облегчать боль.
- шоколад содержит вещества из группы флавоноидов. Похожие компоненты есть в красном вине, винограде, и некоторых других продуктах. Они крайне полезны для сердца и сосудов.
- в 1100-1200 годах до нашей эры люди Центральной Америки пили «шоколадное пиво», которое изготавливали из перебродивших плодов какао
- Шоколад содержит теобромин, который является сильным токсином для многих животных. Так для кошек и собак средняя летальная доза составляет 200...300 мг/кг теобромина. Лошади и попугаи также чувствительны к этому веществу. Отравление человека теоброминном при поедании шоколада практически исключено из-за быстрой метаболизации теобромина в организме человека.

Испанцы строго держали рецепт приготовления шоколада в тайне. Но долго утаить этот удивительный напиток оказалось невозможным. Мореплаватели продолжали свои путешествия по дальним берегам: в их числе был также и итальянский путешественник Франческо Карети. Путешествие по Центральной Америке дало значительные результаты: шоколад стал известен и в Италии. Итальянцы не стали столь рьяно охранять рецепт лакомства. Итак, в 17 веке шоколад стал известен по всей территории Европы. Шоколад приобрёл множество почитателей. При этом массовое признание пересекалось с эксклюзивностью – попробовать шоколад удавалось немногим и нечасто. В Англии стали появляться так называемые Шоколадные Дома, где собиралась английская элита. Самым известным стал Шоколадный Дом Уайта, который был открыт в 1893 году. Свою популярность он донёс и до наших времён, бережно храня созданную культуру употребления шоколада.

В 1700 году англичане добавили в шоколад молоко. Позже добыча из какао-бобов какао-масла стала переломным событием в истории шоколада: теперь его можно было производить не только в качестве напитка, но и в виде плиток. На радость всем.

1. Первоначально у ацтеков шоколад был
 - A) напитком.
 - B) какао-порошком.
 - C) материалом для изготовления обезболивающих средств.

2. Шоколад вреден для здоровья животных, потому что
 - A) вызывает у них аллергию.
 - B) содержит отравляющие их токсины.
 - C) в процессе метаболизма он перерабатывается в марихуан.

3. Свежие плоды какао
 - A) сразу обладают известным нам вкусом и запахом.
 - B) имеют терпкий привкус.
 - C) цветом напоминают готовый продукт.

4. Некоторые вещества, содержащиеся в шоколаде
 - A) ухудшают наше самочувствие.
 - B) напоминают своим действием наркотики.
 - C) превращаются в процессе метаболизма во флавоноиды.

5. Отравление человека теобромином
 - A) возможно.
 - B) не отмечается в научной литературе.
 - C) практически исключено.

6. Шоколад разделяется на различные виды в зависимости от
 - A) состава массы.
 - B) продолжительности процессов ферментации какао-бобов.
 - C) количества улучшителей вкуса и аромата.

7. Рецепт на приготовление шоколада широко распространили в Европе
 - A) испанцы.
 - B) итальянцы.
 - C) англичане.

8. Шоколад в форме плиток появился
 - A) в 1700 году.
 - B) в Шоколадном Доме Уайта.
 - C) когда удалось получить из какао-бобов какао-масло.

1	2	3	4	5	6	7	8

В) вместо пропусков употребите нужные по смыслу слова в соответствующей форме: Внимание! два лишних слова!

(11 баллов)

(Vesti.ru 02.2009)

В качестве своего 1) олимпийского символа жители Сочи выбрали дельфина. По 2) итогам подсчёта голосов, отданных за предложенные эскизы символов Олимпиады 2014 года, сочинцы 3) предпочтение забавному морскому 4) Фантазия авторов рисунка - сочинских детей - поставила его на лыжи. В конкурсе 5) право быть талисманом Сочи на Олимпийских играх всего участвовали четыре кандидата: дельфин, Дед Мороз, белый медведь и снежинка. Одним из первых свой выбор ещё 6) озвучил мэр города. "Я считаю, что в символе Сочи-2014 и горы, и море должны быть вместе, поэтому выбрал дельфина на лыжах", - 7) Виктор Колодяжный. По словам генерального директора Оргкомитета "Сочи-2014" Дмитрия Чернышенко, финальной части борьбы среди кандидатов 8) право быть символом Олимпиады-2014 предшествовала не менее 9) подготовительная работа, передаёт ИТАР-ТАСС.

Поступило более 130 вариантов 10) будущей Олимпиады. Окончательный выбор символа предстоит сделать 11) россиянам.

Слова для вставки: пресс-службы, на, варианта, напряжённая, за, администрацией, накануне, предварительным, сказал, отдала, талисмана, млекопитающему, всем

С) подберите соответствующие вопросы к интервью (два из них лишние).

(6 баллов)

(Vesti.ru 02.2009)

На вопросы читателей ответила Маргарита Королёва, известный московский диетолог. По её рекомендациям многие российские звёзды шоу-бизнеса становятся стройными и красивыми. Очередь на приём расписана до осени. Маргарита Васильевна раскрыла некоторые секреты стройности и красоты для наших читателей.

1.....

- Если человек задался целью обуздать аппетит, кроме силы воли необходима мотивация. Нужно понять какой результат он хочет получить. Чтобы стать еще более уверенным в себе, сразить своей неотразимостью и сексапильностью. Мотивация - это самый сильный фактор, который позволяет человеку обуздать свой аппетит, выработать свой стиль питания, но параллельно необходимо начать заниматься спортом, танцами. Совершенству нет предела. Благодаря мотивации человек должен выстроить грамотную систему питания (может с помощью специалиста), при котором будет питаться часто, но небольшими порциями, и никогда не будет испытывать чувство голода и будет продолжать снижать вес.

2.....

- Да, я стараюсь придерживаться правильного питания, чтобы сохранять форму, вес и сохранять здоровье. Обязательно завтракаю. Люблю геркулес, гречку, йогурт, могу съесть омлет. С собой, уходя на работу, прихватываю пару фруктов, ягоды. Всегда с собой в сумке есть вода. На работе я найду момент для того, чтобы перекусить и примерно каждые 2 часа делаю это. На обед обычно рыба с овощами. Ужин тоже будет на работе. Как правило, это овощи (сырые), может быть овощное рагу. А может быть, съем яйцо или рыбу. Иногда ограничиваю ужин только йогуртом. Ем обычно до 7. Домой прихожу поздно, после 12. Иногда соблазняюсь запахами пищи из кухни, которую приготовила помощница по дому. Это может быть маленькая часть какой-нибудь паровой котлеты или овощей, но колбасы, солёной рыбы, сосисок, продуктов жаренных у меня дома не бывает. Помощница знает правила приготовления пищи в моей семье. Я и вся моя семья сохраняем нормальную физическую форму. Мой муж - бывший спортсмен, сейчас врач, доктор медицинских наук. Повзрослевшие дети достаточно худые. Абсолютно точно знаю, если буду позволять себе в больших количествах то, что мне больше нравится (а я сладёна), то быстро потолстею.

3.....

- Я не считаю себя абсолютно недоступной. Как специалист в своей области, как никто другой часто появляюсь на ТВ и радио, популяризируя здоровое питание и хорошее отношение к своему организму. Я не скрываю свои нюансы методики и стараюсь донести до людей те советы, которые им необходимы. На программе «Здоровье» с Еленой Малышевой я работала с людьми, согласно моим рекомендациям, и люди теряли вес. Один из пациентов потерял 110 килограмм за 7 месяцев, имея 212. Живёт он в Надыме, до сих пор мы с ним общаемся, и он продолжает терять лишний вес, обретая здоровье и хорошее качество жизни. Но к сожалению, даже при моём графике работы я не смогу индивидуально работать абсолютно со всеми желающими попасть ко мне. Первичная консультация с каждым проходит не менее 3-4 часов, для того чтобы учесть все нюансы (состояние здоровья и образ жизни) каждого конкретного человека. Для того, чтобы индивидуально подобрать стиль питания, а если необходимо убрать больше 10 процентов веса - подобрать комплекс физиотерапевтических методик, график физических нагрузок, для увеличения качества его физического состояния. Красиво смоделировать тело, подтянуть кожу. При этом моя консультация не ограничивается однократной встречей с человеком, а переходит в непосредственную работу с ним, и включает дальнейшее видение. Очень важно, когда человек меняет образ жизни, борется со своей ленью для того, чтобы получить результаты, важно, чтобы рядом был профессионал, соратник, помощник, друг. Большинство моих пациентов удерживают свои хорошие результаты. Я живой человек, и мои человеческие способности ограничены. Через 6-7 месяцев, надеюсь, будет издана моя книга, и люди получат дополнительно достаточное количество информации, которая им так необходима.

4.....

- Мы все разные, с разными режимами труда и отдыха, с разными болезнями. Очень подробно я предпочитаю давать консультации индивидуальные, и они проходят порядка 4 часов. Но даже те универсальные рекомендации в виде частого питания, употребления большого количества жидкости, ограничение продуктов, соли и сахара, консервантов, солений, отказ от приёма пищи вечером, при этом как обязательная рекомендация - не позволять себе голодать, позволит каждому и обязательно уже получить результаты. Просто не лениться и задаться целью, прийти к ней. Каждый должен понимать, что изменить себя, побороть старые стереотипы, раз и навсегда

изменить свое питание, что является частью нашей жизни - это колоссальный труд, чудес на свете не бывает, было бы желание.

5.....

- Я работаю с людьми мотивированными, и если я не вижу лишних килограммов у человека, я всегда стараюсь убедить человека, что худеть не стоит. Есть много людей с избыточным весом, которые умеют красиво преподнести себя, правильно одеться, они оптимистичны, харизматичны, и при этом они могут быть счастливыми. Но есть и те люди, которые красивые, стройные, но абсолютно одинокие. Идеальный вес для человека тогда, когда он в гармонии с самим собой, когда он радуется по утрам, он счастливый. Есть много людей, которые пропорциональны, красивы, имеют лишние килограммы, но это не патологический избыточный вес. Многих из них я буду убеждать, что им не надо худеть. Надо уметь скрывать то, что человек считает недостатком. Большая и маленькая грудь может быть одинаково привлекательной. Если вес патологический, и это отражается на здоровье человека, я сделаю всё необходимое для того, чтобы этот пациент смог снизить вес, обрести здоровье, а может быть и увеличить продолжительность его жизни.

6.....

- На пороге весна! Подойдите к зеркалу и посмотрите на себя. Постарайтесь увидеть себя реальной, такой, какая вы есть! Увидеть собственными глазами может быть какие-нибудь недостатки, при этом порадитесь всему остальному. Беритесь за дело, скоро надо будет снять шубы. Если у вас есть лишний вес, то запишитесь в фитнес-клуб или на уроки танцев, и обязательно пересмотрите свой рацион питания. Мы же взрослые люди, и все понимаем, почему мы набираем вес. Следите за питанием. Кушайте овощи, постное мясо, птицу. Постройте свой рацион из 4-5 приёмов пищи. Постарайтесь не есть после 7 часов вечера, а если очень захочется- можно выпить стакан кефира или съесть какой-нибудь фрукт. В промежутках приёма пищи пейте больше жидкости (не газированная вода, зелёный чай). Прочитайте глянцевые журналы, чтобы проследить последние тенденции моды. Счастья вам и удачи!!!

Вопросы журналиста:

- A.** А визит в вашем кабинете по карману средней москвичке, мечтающей похудеть,?
- B.** Как обуздать аппетит? Что ещё может помочь, кроме силы воли?
- C.** Маргарита, дайте, пожалуйста, совет нашим читательницам, как подготовиться к 8 марта?
- D.** Маргарита! Расскажите о Вашем режиме питания и самых любимых блюдах. Придерживаются ли Ваши родные Ваших рекомендаций в питании? Что Вы готовите для своей семьи ежедневно?
- E.** А надо ли бороться с весом? Может это нужно только диетологам?
- F.** Во всех интервью Вы отделяетесь общими фразами и никогда не говорите ничего конкретного. Так как же все-таки похудеть? Какие продукты полезны, а какие нет? И как правильно питаться?
- G.** Маргарита, как вы оцениваете, к какому проценту нашего общества относится проблема лишнего веса?
- H.** Как к Вам можно попасть на приём?

KLUCZ

A. (8 pkt) 1- A 2- B 3- B 4- B 5- C 6- A 7- B 8- C

B. (11 pkt) 1) варианта 2) предварительным 3) отдали 4) млекопитающему
5) на 6) накануне 7) сказал 8) за 9) напряжённая 10) талисмана
11) всем

C. (6 pkt) 1- H 2- D 3- A 4- F 5- E 6- C