TRANSKRYPCJA NAGRAŃ
POZIOM ROZSZERZONY

ZADANIE 4.

На берлинской выставке была представлена новинка, которая вносит в жизнь немного сказочного волшебства. Глядя на неё, так и хочется сказать: «Свет мой, зеркальце, скажи!» Ведь речь идёт об интерактивном зеркале, которое пополнило ряды так называемых «умных» предметов: часов, браслетов, колец.

Работает гаджет так: особая технология распознаёт лицо и фигуру человека и подмечает недостатки. Например, видит у пользователя проблемные зоны: блестящий лоб, прыщики, круги под глазами или морщины в уголках рта. С помощью электронного советчика зеркало высказывает своё мнение по поводу отражающегося в нём человека и предлагает конкретные способы исправления зафиксированных изъянов, например, оптимальную диету, занятия спортом или необходимые косметологические процедуры.

Правда, новинка получилась спорная: ведь зеркало может подвергнуть внешний вид своего обладателя жёсткой критике, например, после того, как он вернулся с бурной вечеринки с друзьями. Наверняка не каждому это придётся по душе. Было бы значительно лучше, если бы зеркало умело предсказывать возможные последствия перед выходом пользователя, а не критиковать его внешний вид после возвращения! Но увы! Это пока нереально.

«Умное» зеркало можно подключить к домашней Сети. Тогда оно, например, предложит меню вместе с рецептами для семейного обеда с учётом продовольственных запасов в вашей квартире.

Разработчики «умного» зеркала рекомендуют его также для применения в салонах красоты и торговых центрах. Теперь чтобы подобрать какое-то средство для создания макияжа, достаточно будет всего лишь заглянуть в это самое «умное зеркало». Схема использования выглядит примерно так: девушка подходит к зеркалу, и оно запоминает её лицо. Затем специальный датчик считывает штрихкод продукта, например, помады, которую выбрала покупательница. Далее зеркало продемонстрирует, как будет выглядеть девушка с данной помадой на губах. Таким образом, можно обеспечить клиенту максимально комфортный выбор косметики без необходимости пробовать её непосредственно на коже лица. Это выгодно и владельцам магазинов – не надо тратиться на покупку пробников. Словом, есть очень много плюсов использования такого устройства. Минус же есть только один – «умное» зеркало не может предвидеть, вызовет ли это косметическое средство раздражение, например, сыпь на лице, зуд, отёк или покраснение глаз. Это можно выяснить лишь по старинке – намазав выбранное средство на кожу.

В настоящее время «умное» зеркало имеет статус прототипа, а разработчики ведут работу по его усовершенствованию. Посетители выставки уже в восторге от этого экспоната и ждут не дождутся, когда же гаджет появится в продаже.

По http://www.buro247.ru/lifestyle/technology/umnoe-zerkalo-ot-panasonic-daet-sovety-po-vneshnem.html
http://www.computerra.ru/107516/umnoe-zerkalo-ot-panasonic/

ZADANIE 5.
Бег зимой? Это возможно и даже здорово! Нужно только соблюдать несколько простых правил и хорошо к нему подготовиться. Послушайте наши советы.

Совет первый
Конечно, почти все бегают зимой по 5-10 метров за уходящими с остановки автобусами. Но это даже разминкой не назовёшь. Ведь вам-то, серьёзным бегунам, придётся бежать несколько километров, поэтому подберите такие вещи, чтобы перед началом бега вам было слегка прохладно. Как только вы начнёте быстро двигаться, организм разогреется, и вы даже можете вспотеть. Поэтому лучше под спортивный костюм надеть термобельё. На зиму стоит прикупить также лёгкую потовыводящую толстовку с ветрозащитой.

Совет второй
Во время бега в холодное время года вы устаёте быстрее, чем бегая летом или ранней осенью. Поэтому зимой выберите маршрут покороче. Например, если летом вы могли пробежать или быстро пройти около шести километров, то в морозных условиях пробегите половину этого расстояния, оставив, так называемый, «долг в километрах» на дни потеплее. И помните, чтобы ни в коем случае не бегать голодным!

Совет третий
Прежде чем приступить к любому виду спортивных занятий, нужно помнить о том, что наш организм не сразу готов к серьёзной физической нагрузке. Поэтому тренировку начните с лёгких гимнастических упражнений ещё дома. Это должно разогреть и привести в рабочее состояние те группы мышц, которые будут особенно нагружены во время пробежки. Пяти минут будет вполне достаточно. Разогрейте все мускулы, а особенно мышцы нижних конечностей. Разумеется, гимнастика должна проводиться без верхней беговой одежды, чтобы не вспотеть перед выходом из дома.

Совет четвёртый
Помните, что ваша основная цель – это здоровый организм. Поэтому зимой ни в коем случае не ставьте себе задачу установить мировой рекорд. Обращайте внимание на темп бега, не увеличивайте его, выбирайте такой, чтобы обеспечивалось носовое дыхание. Кроме того, учитывайте состояние покрытия дорожек. Не стоит бегать слишком быстро на ледяной поверхности – можно не успеть затормозить, даже если у вас соответствующая обувь. Во время движения старайтесь не останавливаться – при сильном ветре запросто можно простудиться. Особенно, если вы хорошо разогрелись во время разминки.

Совет пятый
Перед тренировкой вам надо обязательно подкрепиться. Нельзя бегать, не позавтракав. Учтите также, что зимой, как и летом, мы много потеем, организм незаметно теряет жидкость, появляется сухость во рту, слабость. Чтобы не допустить этого, не забывайте достаточно пить до, после и во время бега. Несколько маленьких глотков минералки помогут вам быть в форме. Бутылку можно положить в специальный карман в ветровке или в небольшой рюкзак.

ZADANIE 6.

Идёте вы по улице, и вдруг вам навстречу жираф. Нет, не тот из зоопарка, конечно же, не настоящий. А просто гигантский плюшевый жираф – человек в таком вот забавном костюме. Что вы подумаете, дорогие радиослушатели? Что кто-то опять что-то рекламирует. Но вы не правы!

Добрый плюшевый жираф появился несколько месяцев назад в Новосибирске. Под этим смешным костюмом скрывается невысокий, симпатичный житель этого города – Сергей, который решил, что его призвание – дарить людям радость и делать их жизнь приятнее и интереснее. Откуда такой замысел?

Просто около года назад, путешествуя по Шотландии и будучи на экскурсии в Эдинбурге, Сергей увидел на улице человека в костюме гориллы. Тот играл на барабанах, чем привлекал к себе всеобщее внимание и вызывал у людей улыбку. Оказывается – это просто – делать людей счастливее, дарить добро.

Сергей вернулся домой и отправился в магазин театральных костюмов. Там среди огромного количества карнавальных нарядов парень отыскал костюм жирафа. Правда, он никогда не видел живого жирафа, но считает, что с длинношеим красавцем они близки огромной душой и добрым нравом: оба головой витают в облаках, ногами твёрдо стоят на земле, да и сердце у каждого большое.

Добрый жираф, как сам себя называет Сергей, помогает людям дважды в неделю. Он, по просьбе хозяев, выгуливает собак, помогает делать уборку в приютах для бездомных животных, раздаёт бананы бегунам, покупает кофе тем, кто замёрз или просто устал, жертвует деньги на помощь больным. В общем, делает всё то, что обычно делают Добрые жирафы, которых так мало на нашей планете.

Поскольку зарплаты Сергея на все его добрые дела не хватает, ему приходится подрабатывать: облачившись в наряд симпатичного животного, Сергей берёт дудку казу и барабан джембе и выходит на улицу играть, как та же горилла. За это получает от прохожих небольшие суммы. Друзья предлагали парню подготовить материал в газету или на телевидение с просьбой оказать материальную поддержку его идее, но Сергей отказался: попрошайничать не будет.

Накопив немного денег, парень часто отправляется в ближайший магазин и покупает малышам кубики, куклы, автомобили, а потом идёт со всем этим в детскую больницу. Просто он помнит, что когда был маленьким, как раз на день рождения сломал ногу и попал в больницу. К нему пришли родители и принесли большой пластмассовый грузовик, в кузове которого были сладкие черешни и любимые конфеты. Это было так здорово! А совсем недавно Сергей начал собирать книги, чтобы организовать в больнице детскую библиотеку. Вот такой он – Добрый жираф!

Сколько именно людей он порадовал, точно, конечно, неизвестно, но очевидно, что речь идёт о сотнях простых жителей Новосибирска. Молодой альтруист не перестаёт нести добро. Он раздаёт прохожим свои визитки, где указан его телефон – на него можно присылать смс-ки с новыми идеями добра. А может, и у вас есть какое-то интересное предложение, как сделать что-нибудь доброе? Тогда смело пишите Сергею – он обязательно претворит его в жизнь, сколько бы ему это не стоило! А его номер вы найдёте на сайте нашего радио.

По http://lenta.ru/articles/2012/11/16/good/