

Olvasáskészség 1

Olvassa el figyelmesen az alábbi szöveget, majd annak alapján válaszoljon magyarul a kérdésekre.

Il segreto dei gladiatori? Energy Drink a base di cenere e tante verdure

Oggi giorno molti frequentatori di palestre sono convinti che l'unico modo di far crescere una massa muscolare definita e tonica sia mangiare molta carne più volte al giorno e, se non basta, assumere integratori sintetici.

Ma senza diete iperproteiche e prodotti sintetici, come è possibile che già nell'età classica gli uomini sfoggiassero fisici da *bodybuilder*? Nelle statue greche e romane, infatti, non mancano esempi di fisici scolpiti per cui dovevano esistere "modelli" in carne e ossa per gli artisti.

L'archeologia ha recentemente fatto più chiarezza sulle abitudini alimentari degli atleti più celebri del mondo romano: i gladiatori. Malgrado già nelle fonti scritte si dice che i gladiatori seguissero una dieta prevalentemente vegetariana, mancava ancora la conferma del dato scientifico.

Uno studio, pubblicato dall'Università di Medicina di Vienna, conferma questa teoria.

La ricerca si basa sull'analisi delle ossa di 53 individui, ritrovati in Turchia, di cui 22 gladiatori, morti a 20-30 anni di età.

Il team viennese ha analizzato i rapporti degli isotopi stabili di carbonio, azoto e zolfo presenti nel collagene delle ossa e quelli di stronzio e calcio contenuti nell'osso minerale. Piante e animali contengono questi isotopi in diverse quantità, e la loro concentrazione nelle ossa può rivelare la tipica alimentazione di quell'individuo.

I risultati hanno dimostrato che i gladiatori seguivano l'alimentazione comune della popolazione locale, basata principalmente sul consumo di grano e piatti poveri di proteine. Le fonti storiche disponibili effettivamente raccontano che la dieta tipica dei gladiatori fosse costituita da legumi e orzo tanto che per i contemporanei erano conosciuti anche come "*hordeani*", i mangiatori d'orzo. Nelle ossa dei gladiatori, però, è stata rilevata una quantità di stronzio molto superiore rispetto alla popolazione coeva. Questo ha portato i ricercatori a ipotizzare che, a fine allenamento, gli atleti si concedessero una specie di bevanda energetica, talvolta descritta nei testi antichi, a base di acqua, aceto e cenere di legno (ne parla anche Plinio il vecchio nella *Naturalis Historia*). In compenso, avevano ossa due volte più forti, ma anche i denti cariati, come testimoniano diversi ritrovamenti.

La cenere era comunemente utilizzata nelle preparazioni farmaceutiche e in cucina, per dare ai piatti un sapore di affumicato: aggiunta ai drink dei gladiatori, avrebbe apportato alle loro ossa una dose extra di stronzio. In quanto all'aceto, non è poi così terribile come sembra: se di buona qualità, avrebbe conferito alla bevanda un gusto di limonata.

Stando all'archeologia, dunque, basterebbero solo verdure e cenere per avere un fisico muscoloso e definito? Il bodybuilder italoamericano Frank Medrano da sempre si proclama vegano e basa i suoi allenamenti solo su esercizi di *ginnastica calistenica*, antica pratica di esercizi a corpo libero. I risultati? Le immagini del suo profilo Instagram parlano da sole.

Ancora una volta l'archeologia dimostra come l'uomo contemporaneo abbia ancora tanto da imparare dal suo passato.

<https://www.panorama.it/cultura/segreto-dei-gladiatori-energy-drink-base-cenere-tante-verdure/>

<https://www.focus.it/cultura/storia/gli-energy-drink-a-base-di-cenere-dei-gladiatori?fbclid=IwAR12NysGWt4DPpsGZLey5EiEMfStTxLB1AiENdiO5sj9t-20ETDIJBLYfWU>

1. Mi az általános vélekedés manapság az izomtömeg növeléséről? 3 pont
2. Mit bizonyítanak az ókori szobrok? 2 pont
3. Miért fontos a bécsi egyetem tanulmánya? 2 pont
4. Mit vizsgáltak a bécsi kutatók a maradványokban? 1 pont
5. Hogyan állapítható meg a csontok vizsgálatával az egyén étrendje? 2 pont
6. Milyen régebbi bizonyítékok vannak a gladiátorok étrendjére vonatkozóan? 1 pont
7. Milyen következményekkel járt a vizsgálatok szerint, hogy a gladiátorok “energialt” fogyasztottak? 2 pont
8. Mire használták a hamut az Ókorban? 2 pont
9. Mit állít a cikk az energialt-hoz használt ecettel kapcsolatban? 2 pont
10. Miért említi a cikk Frank Medranot? 3 pont



Olvasáskészség 2

Olvassa el figyelmesen az alábbi szöveget, majd egészítse ki értelemszerűen a megadott szavakkal / szókapcsolatokkal / elemekkel. A helyes válasz betűjelét jelölje „X”-szel a megoldólapon, a példa (0) szerint. Egy kifejezés csak egyszer használható fel. Felhívjuk figyelmét, hogy a megadott kifejezések közül kettőre nincs szükség.

Tra 0 è boom di ritocchi estetici

Siamo un popolo di santi, poeti, navigatori e ritoccati. Con quasi un milione di procedure ufficiali, ma pare che debba 1 tanto il sommerso che sfugge alle statistiche, l'Italia è il quinto Paese al mondo per numero di trattamenti cosmetici, chirurgici e non.

Nel 15 per cento dei casi, i pazienti che si presentano alla porta del chirurgo estetico sono maschi. Per alcuni trattamenti la percentuale sale addirittura al 26 per cento.

Nell'era dei selfie, anche se magari si continua a 2 o ci si pone il problema di come 3 e cambiamenti improvvisi, il ricorso a bisturi o a punturine per sembrare più giovani e 4 è all'ordine del giorno.

Se prima non si prendeva neppure in considerazione l'idea, ora è diventato normale 5 : il naso troppo grosso, le maniglie dell'amore, le palpebre pesanti.

A 6 è l'età. La correzione del naso è un desiderio soprattutto dei più giovani. Tra i 40 e i 50 anni si vuole 7 sui fianchi e sulla pancia, mentre soprattutto dopo i 50 aumentano le richieste di trattamenti anti-età.

Gli uomini non sono pazienti ideali. Una donna tende a 8 quando ha già desideri chiari. Gli uomini sono meno diretti, anche con se stessi. Se vogliono 9 , l'alibi è quasi sempre: “Mi devo operare perché non respiro bene”, e per molti altri interventi sono spesso indecisi e quasi in imbarazzo.

I riferimenti estetici sono però chiari e condizionati da ruoli, professioni, immaginario televisivo e social. Oggi è piuttosto superata una fisicità legata al volume muscolare, ma si vuole 10 della bellezza e della forza, il corpo sportivo, come quello degli atleti: muscoli allungati e definiti, elasticità. Praticamente irraggiungibile, se non si è sportivi di professione. Ma, tra la scrivania e il divano, almeno ci si prova.

<https://www.ilsole24ore.com/art/naso-nuovo-e-meno-pancia-i-maschi-italiani-e-boom-ritocchi-estetici->

ACQvEGa?fbclid=IwAR1bJXB8zt3Bb9n3ure0BhWg82prxBaPmb343UpfeYeSZT3g7sZ2cyXmKzc

A	i maschi italiani
B	dimezzare il numero
C	voler correggere certi difetti

Íráskészség 1

Írja le gondolatait idegen nyelven az **egyik témáról** úgy, hogy **minden irányítási szempontra** térjen ki! (Az irányítási szempontok sorrendjét nem kell betartania.) Fontos, hogy **összefüggő szöveget** hozzon létre.

Tartsa be a **levél formai előírásait** (megszólítás, üdvözlő formula, aláírás)!

Terjedelem: **17-20 sor**

A. Képzelve el, hogy nemrég, egy kirándulás alkalmával, kisebb balesetet szenvedett. Az a nap nagyon nehéz volt az Ön számára, de szerencsére nem történt nagy baj. Számoljon be a történetéről levélben / e-mailben külföldi barátjának, az alábbi szempontok szerint:

- Megírja, mikor és hol történt az eset;
- Elmeséli, mi történt pontosan, és hogyan;
- Beszámol arról, hogyan próbálták megoldani a helyzetet;
- Felidézi, hogyan élte meg akkor mindezt, és mi volt a legnehezebb benne;
- Közli, hogyan végződött az eset.

vagy:

B. Nemrég vett részt egy osztálytalálkozón, ahol jelen volt hajdani kedvenc tanára is. Ennek kapcsán írjon levelet / e-mailt külföldi barátjának, az alábbiak szerint:

- Megírja, milyen alkalomból találkozott kedvenc tanárával, és milyennek találta őt ennyi idő után;
- Magyarázza el, miért szerették őt;
- Elevenítsen fel egy meghatározó élményt vele kapcsolatban;
- Mit gondol a tanári pálya előnyeiről és hátrányairól saját emlékei alapján;
- Fejtse ki, mi hiányzik leginkább az iskolákból, és mi lenne a megoldás.



Íráskészség 2

Ön egy olasz weboldalon egy érdekes, provokatív cikket olvasott, amelyhez rengeteg komment érkezett. Úgy döntött, hogy Ön is reagál. Fejtse ki a véleményét 10-12 sorban, amelyben kitér a saját tapasztalataira és a magyarországi helyzetre is.

Ci sono molte cose che creano dipendenza: la droga, il fumo, il caffè, la coca-cola, lo smartphone e via dicendo. Ma le serie tv? Ma perché succede? Perché abbiamo bisogno di “guardare solo un altro episodio, solo un altro”?

<https://www.hallofseries.com/serie-tv/come-serie-tv-cambiato-concetto-dipendenza/>



Közvetítés

Az Ön egyik közlekedésmérnök barátja cikket szeretne írni Kandó Kálmán Olaszországban töltött éveiről. Az interneten keresgélve a következő cikket találta. Mivel nem beszél olaszul, megkérte Önt, hogy fordítsa le számára a következő sorokat.

La prima ferrovia a usare l'elettricità in Italia fu quella tra Lecco e Valtellina. Dietro quell'innovazione c'era un ingegnere ungherese, il trentenne Kálmán Kandó che nel giro di pochi anni divenne il grande padre del sistema di ferrovie elettriche trifasi. I nuovi treni che andavano senza carbone iniziarono a circolare in Piemonte, poi su tutta la costa ligure, meta del turismo internazionale. Kandó dopo la Prima Guerra mondiale iniziò a dare forma al suo sogno: costruire una locomotiva in grado di funzionare sia sulle linee ferroviarie elettriche esistenti che sotto un nuovo sistema, la corrente alternata.

Per progettare e costruire la locomotiva "universale", Kandó impiegò quasi un decennio. Era un progetto complesso, una locomotiva gigantesca per gli standard dei tempi, che aveva il suo cuore in un apparato meccanico unico, rivoluzionario che pesava decine di tonnellate e che faceva, quasi un secolo fa, quel che l'elettronica avrebbe reso possibile solo alla fine del Novecento.

Nel 1923 l'ingegnere costruì la sua prima locomotiva con il nuovo sistema, lo stesso che oggi si usa in molti Stati e anche per le linee ad Alta Velocità italiane, entrato in funzione nel 2005.

<https://www.varesenews.it/2018/08/cemsa-saronno-e-471/746032/>

