

**A következőkben a jövő városáról olvashat egy hiányos szöveget.**

**A szöveg után találja a hiányzó részeket (A-M). Döntse el, hogy melyik szövegrész hova illik!**

**Csak 10 szövegrészt tud felhasználni. Az "A" szövegrész a példa.**

### **A JÖVŐ VÁROSA AZ A HELY, AHOL MINDEN 15 PERCRE VAN TŐLED**

Ma a világ lakóinak a többsége városokban él, és a városi növekedés várhatóan tovább fog gyorsulni az előttünk álló évek folyamán. Az 1960-as évektől az autók vették át az uralmat a közterületeken, egyre jobban kiszorítva a gyalogosokat és rontva az életminőséget a városokban. A város és a benne élő emberek közötti kapcsolat azonban sokkal fontosabb, ...[0]... . Ma már szerencsére egyre természetesebbnek vesszük, hogy a város az embereknek épül. ...[1]... egyre több nagyváros áll át a "15 perces város" koncepcióra, ami sokak szerint a legértelmesebb és legzöldebb megoldás az élhetőbb városok kialakításának útján.

Képzeld el, hogy olyan helyen élsz, ahol az otthonodtól 15 perces sétával vagy kerékpárral minden elérhető: friss élelmiszer, orvosi rendelő, iskolák, irodák, üzletek, parkok, edzőtermek, bankok és mindenféle szórakozási lehetőség. Ezt az utat ráadásul biztonságos, fákkal szegélyezett, árnyas és autómentes környezetben teszed meg, mivel az autós forgalmat nem ezeken a körleteken vezetik keresztül, ...[2]..., távol a lakott területektől. Így az utcán sétálva, parkokban és köztereken a kapcsolatteremtésre is több lehetőséged van...

...[3]... olyan városrészeket és városokat kell létrehozni, ahol az ember egy rövid sétával vagy kerékpározással a lehető legtöbb alapvető szükségletét ki tudja elégíteni. A „rövid séta” ...[4]... Koppenhága például már 2016-ban elfogadott egy olyan modellt, melynek célja, hogy maximum 5 perc séta alatt elérhető legyen minden kényelmi szolgáltatás és tömegközlekedés. Melbourne-ben ugyanehhez a célhoz 10 percet terveztek. Más városok, köztük Glasgow, Portland és Hamilton (Új-Zéland) a 20 percet tűzték ki célul. És bár a konkrét időtartam eltér, a nagyjából 15 perces városok ...[5]....

A 15 perces városok modelljét először Carlos Moreno francia-kolumbiai tudós javasolta 2016-ban. Elemei ugyan már a 1960-as évek óta léteznek, de Morenónak köszönhetően került be a köztudatba a „15 perces város” fogalma, és elsőként Franciaország ültette gyakorlatba Anne Hidalgo, Párizs polgármesterének támogatásának köszönhetően.

Moreno célja a modellel az volt, hogy a hagyományos, autóközpontú megközelítés helyett a „hiperközelségre” összpontosító megközelítéssel váltsa fel. Szerinte ez nem csak a károsanyag-kibocsátást csökkentené, hanem fenntarthatóbb, ...[6]... .



**A következőkben a gombászásról olvashat egy szöveget. A szöveg után kérdéseket talál.**

**Válaszoljon a kérdésekre, válaszaiban csak a legfontosabb információt írja le! A 0. válasz a példa.**

### **GOMBÁSZÁS OKOSAN**

Magyarországon körülbelül három-ötezer gombafaj található, amelyek közül száz mérgező és mintegy ötven védett – utóbbiakat természetesen tilos leszedni, ám így is találunk eleget, amelyekből válogathatunk. Ezért sem meglepő, hogy sok ember hobbija a gombaszedés, hiszen a friss levegőn sétálni egészséges, és kirándulás közben ingyen juthatunk hozzá az ízletes alapanyaghoz.

Vannak, akik a termesztett, mások a szabadban gyűjtött gombát tartják finomabbnak. Általánosságban azonban elmondható, hogy a szabadban termelt gomba magasabb D-vitamin-tartalommal rendelkezik, és változatosabb is, hiszen a szabadban sokkal többféle gomba gyűjthető, mint amennyi a boltokban kapható. Ugyanakkor mindkét változat rengeteg vitamint és értékes tápanyagot tartalmaz.

Sajnos a hazai lakosság nem fogyaszt belőle valami sokat: a legfrissebb adatok szerint a magyarok mindössze egy kiló gombát esznek évente, ami jóval kevesebb a 4-5 kilogrammos európai átlagnál. Ez szomorú, hiszen nagyon értékes, sokszínű és fenntartható alapanyagról van szó, amit számtalan izgalmas módon tudunk elkészíteni.

Sokan nemcsak saját fogyasztásra, hanem eladásra is szedik a gombát, de természetesen ez csak a megfelelő engedélyek birtokában lehetséges. Hivatalosan az állami erdőkben naponta fejenként két kilogrammot lehet gyűjteni, és csak olyan területen, ami nem védett.

A szakértő szerint, ha kirándulás közben meglátunk egy érdekes gombát, ne szedjük le belőle többet egy-két darabnál, mivel ezeknek is fontos szerepük van az ökoszisztémában. Ellenőrzés nélkül pedig egyiket se fogyasszuk el, hiszen könnyen tragédiával végződhet a természetjárás.

A gyűjtéshez mindig vigyünk magunkkal kosarat, mert egy nem szellőző nejlonzsakban könnyebben megromlik a gomba. Alapvető szabály, hogy soha ne együk meg a leszedett gombát anélkül, hogy megnézné egy szakember. A gombaszakellenőr pontosan meg tudja állapítani, hogy a gyűjtött gomba ehető-e, vagy mérgező, de emellett azt is megmondja, hogy az egyébként ehető gomba fogyasztható-e még. Gyakran nagyon nehéz megkülönböztetni a mérgező fajtákat az ehetőktől, ami azért különösen veszélyes, mert egyes mérges gombák súlyos betegséget, és akár halált is okozhatnak – már a legkisebb mennyiségben is.

Fontos, hogy minden gombászó ember jól ismerje a gyilkos galócát. Ez a legveszélyesebb hazai mérgező fajta, és a legtöbb halálos gombamérgezést is ez okozza. Ennek oka, hogy sokan összetévesztik az ehető és népszerű galambgombával, a két gombafajta ugyanis nagyon hasonlít egymásra. Egyetlen gyilkos galóca négy felnőtt embert képes megölni, ezért, ha csak egy része is belekerül a gyűjtött mennyiségbe, azonnal ki kell dobnunk az összeset.

Több olyan gombafajta is van, amelyik nem okoz azonnal tüneteket, sokszor csak hetek múlva érezzük rosszul magunkat tőle, de akkor már késő lehet, és súlyosan károsodhatnak szerveink, illetve akár halál is bekövetkezhet. Ilyenkor azért is lehet nehezen segíteni, mert az emberek sokszor nem gondolják, hogy a hetekkel korábban elfogyasztott gombás ételnek köze lehet a tünetekhez. Léteznek olyan ehető és kifejezetten finom fajták is, amelyeket „húszperces gombának” neveznek: ez azt jelenti, hogy legalább ennyi ideig kell főznünk, sütnünk, hogy a benne található, betegséget okozó anyag eltűnjön. Viszont a boltban kapható, biztonságos gomba is okozhat panaszokat, ha túl sokat eszünk belőle. Ezért fontos: ha bármilyen gombás étel elfogyasztása után hasi görcsöket, hányingert, szédülést érzünk, érdemes azonnal orvoshoz fordulni.

Forrás: Hartinger Emese: Gombászás okosan. In: Nők Lapja, 2023. szeptember 6. 36. szám, 10-11.o.

### **Kérdések:**

0. Hányféle gomba terem Magyarországon?

körülbelül három-ötezer / 3-5000

1. Milyen előnyökkel jár, ha az ember maga szedi a gombát?

---

2. Miért kevésbé jó választás a bolti gomba?

---

3. Milyen feltétellel adható el a leszedett gomba?

---

4. Milyen mennyiségi korlátozást írnak elő a szabályok?

---

5. Mi a gombaszedés legalkalmasabb eszköze?

---

6. Mi a gombaszakellenőr feladata? (min. 2)

---

7. Mi a teendő, ha az általunk szedett gomba közé keveredik hazánk legveszélyesebb gombafajtája?

---

8. Miért veszélyes, ha a mérgezés jelei csak később mutatkoznak?

---

9. Honnan kapták a nevüket a „húszpercek gombák”?

---

10. Milyen tünetek esetén szükséges sürgősen segítséget kérni?

---



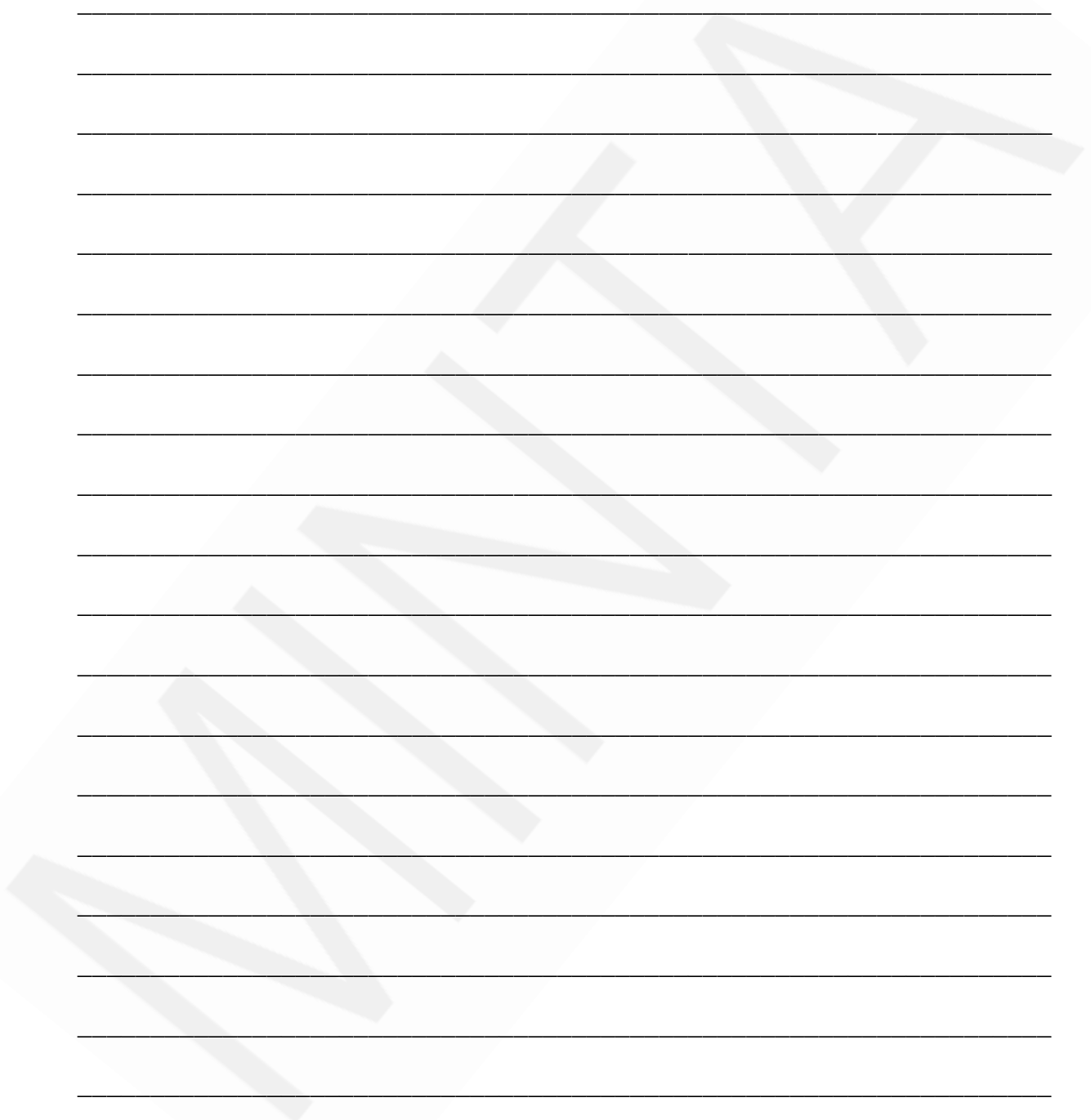


A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced lines.





A series of 25 horizontal lines for writing.



## INTERJÚ FÖRDŐS ZÉVEL

Egy interjút fog hallani Fördös Zével, a mai magyar gasztronómiai élet egyik legnépszerűbb alakjával.

Az interjúhoz kapcsolódó feladatban kérdéseket olvashat három válaszlehetőséggel. Válassza ki, melyik a helyes a három lehetséges megoldás közül! A 0. kérdés a példa.

Először olvassa el a kérdéseket! Erre 2 percet kap.

### 0. Melyik állítás igaz?

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/>            | a. Fördös Zé amerikai                    |
| <input checked="" type="checkbox"/> | b. Fördös Zé gasztronómiával foglalkozik |
| <input type="checkbox"/>            | c. Fördös Zé zenész                      |

### 1. Mikor indult Zé tévés karrierje?

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | a. tízéves korában   |
| <input type="checkbox"/> | b. tíz évvel ezelőtt |
| <input type="checkbox"/> | c. 2010-ben          |

### 2. Ki Fördös Zé példaképe?

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | a. Sir Edmund Hillary  |
| <input type="checkbox"/> | b. Robert Falcon Scott |
| <input type="checkbox"/> | c. nincs példaképe     |

### 3. Milyen emberek inspirálják Zét?

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | a. ügyes gasztronómiai szakemberek         |
| <input type="checkbox"/> | b. tudatos, kitartó és kalandvágyó emberek |
| <input type="checkbox"/> | c. kreatív művészek                        |

### 4. Melyik mondat igaz?

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | a. Zé senkit nem enged közel magához                |
| <input type="checkbox"/> | b. Zé csak néhány embert enged igazán közel magához |
| <input type="checkbox"/> | c. Zé senkit nem enged közel magához                |

**5. Mi a hobbija?**

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | a. tévénézés    |
| <input type="checkbox"/> | b. bulizás      |
| <input type="checkbox"/> | c. extrém sport |

**6. Hogyan segítettek a barátai?**

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | a. meghívták bulizni   |
| <input type="checkbox"/> | b. adtak neki pénzt    |
| <input type="checkbox"/> | c. adtak neki krumplit |

**7. Melyik állítás igaz?**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | a. Zé nem akar megfelelni másoknak                 |
| <input type="checkbox"/> | b. Zé mindig meg akar felelni másoknak             |
| <input type="checkbox"/> | c. Zé szereti tudni, hogy mit gondolnak róla mások |

**8. Milyen rossz tulajdonsága van Zének egyesek szerint?**

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | a. idegesítő      |
| <input type="checkbox"/> | b. ügyetlen       |
| <input type="checkbox"/> | c. túl magabiztos |

**9. Miért lett sikeres Zé?**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | a. a laza stílusa és a humora miatt      |
| <input type="checkbox"/> | b. a tartalmi mindenki számára érthetőek |
| <input type="checkbox"/> | c. a cinikus beszédstílusa miatt         |

**10. Hogyan indult a Street Kitchen?**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | a. teljesen egyedül hozta létre        |
| <input type="checkbox"/> | b. Zé és a szerelme együtt alapították |
| <input type="checkbox"/> | c. családi vállalkozásként             |

## AZ IDŐSEBB GENERÁCIÓK ÉS A FELELŐS INTERNETHASZNÁLAT

Egy szöveget fog hallani az idősebb generációk internethasználatával kapcsolatban.

A szöveg meghallgatása után válaszoljon röviden a kérdésekre! Nem kell egész mondatokkal válaszolnia, csak pontos információkat írjon válaszában! Az első válasz a példa.

Először olvassa el a kérdéseket! Erre 2 percet kap.

0. Mire érdemes figyelmet fordítanunk? (1)

a gyerekek hogyan, mire használják az internetet / mit osztanak meg magukról / kivel beszélgetnek

1. Hány csoportra tudjuk osztani az idős embereket internethasználat szempontjából?

---

2. Mit nem használnak a konzervatív médiafogyasztók? (min. 2)

---

3. Mire használják az internetet a médiajártassággal rendelkező idősök? (min. 2)

---

4. Az ügyintézésen kívül milyen személyes oka lehet annak, hogy az idősök internetezni kezdenek?

---

5. Miért vannak jobban kitéve az idősök az internet veszélyeinek?

---

6. Milyen konkrét veszélyekkel találkozhatnak az idősök az interneten? (min. 2)

---

7. Látszólag honnan kapnak az idősök hivatalos leveleket?

---

8. Mit jelent az unokázós család?

---

9. Mi a probléma a számítógépes vagy internetes kurzusokkal?

---

10. Mi a teendők abban az esetben, ha idősebb rokonaink internetezni kezdenek?

---

MINTA