

A következőkben a fapados repülőtársaságokról 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.

MIÉRT OLCSÓK A FAPADOS REPJEGYEK?

Bár a repülős tömegközlekedésnek az USA-ban (már csak a nagyobb távolságok miatt is) komolyabb hagyománya van, a fapados légitársaságok megjelenése Európához köthető. Az egyik első légitársaság, ...[0]..., az 1984-ben alapított ír Ryanair volt, amit az 1995-ben létrehozott brit EasyJet, és a 2003-as születésű magyar Wizzair követett. Később számos fapados légitársaság jelent meg, amelyek ...[1]... a piacot, és alapjaiban rengették meg mindazt, amit korábban a repülésről gondoltunk.

Amikor az utasszállító járatok ...[2]..., a légitársaságoknak nem költségeik minimalizálása és a jegyárak csökkentése volt az elsődleges célja. Akkoriban még sokan félték a repüléstől, ezért a légitársaságok megpróbálták az embereket a repülőgépekbe csalogatni: azt akarták, hogy jól érezzék magukat a fedélzeten. Magas szintű szolgáltatást és kényelmet nyújtottak, ételt és italt biztosítottak, és az egész repülést egyfajta élményként próbálták eladni.

Később azonban, amikor az utasszállító járatok már ...[3]..., és egyre kevesebben tartottak ettől az utazási formától, megjelentek a fapados légitársaságok, amelyek üzleti modelljüket arra a gondolatra alapozták, hogy a repülés ...[4]..., elég, ha gyorsan eljuttat úti célunkhoz. Ezek a cégek már nem kínálták azokat a korábban megszokott kényelmi szolgáltatásokat, amelyeket az első légitársaságok, és sok trükköt alkalmaztak, hogy az iparág legalacsonyabb árait kínálhassák. De min is spórolnak a fapados légitársaságok?

A fapados légitársaságok alapelve és egyben legfontosabb költségcsökkentő titka a minimalizmus. Az elv nem bonyolult: eltávolítottak minden feleslegeset a gépből, hogy ...[5]..., azaz fizető utassal tudják azt megtölteni. Megszüntették a business osztályt, csökkentették a lábteret, és csak felárért adnak ételt az utasoknak. A reptéri becsekkolásért pedig éppúgy pluszt kell fizetni, mint a feladós poggyászért, az ülőhelyválasztásért vagy gyakorlatilag minden kényelmi szolgáltatásért.

A helytakarékossággal kapcsolatos legvadabb ötlet egyébként az Airbushoz köthető. A repülőgépgyártó cég állóhelyek létrehozásán gondolkodik: az embereket úgynevezett függőleges ülésekhez szíjaznák, ...[6]... a repülőgép befogadóképességét. Bár elsőre meglehetősen abszurd elképzelésnek tűnik, az olyan

rövid, európai járatokon, ahol a menetidő kevesebb, mint egy óra, elképzelhető, hogy előbb-utóbb ez is bevezetésre kerül.

A fapados légitársaságok a repülőgépeken is spórolnak. Szerencsére nem minőségi kompromisszumról van szó, hanem arról, hogy kisméretű gépeket vásárolnak a flottájukba. Ezeket könnyebb megtölteni, miközben kisebb a poggyászcsoportjuk és az üzemanyagigényük is. Az alacsonyabb súly pedig alacsonyabb fogyasztást eredményez. Éppen ezért jellemző, hogy a fapados légitársaságok csak rövidebb távokat repülnek, és előfordul, hogy ...[7]... üzemanyagot felül csak fél- vagy egy órányit extra kerozinnal tankolják fel őket.

...[8]..., ahogy a fapados légitársaságok spórolnak, hogy nem a városok legnagyobb, legforgalmasabb, központi helyen lévő reptereit használják, hanem kisebb, félreeső reptereken szállnak le és fel. Ezek gyakran az úti céltól több tíz kilométerre vannak, az innen való további utazás költségét ezért mindenképpen érdemes a repülőút költségeihez számítani, ha szeretnénk összehasonlítani az árakat.

A fapados légitársaságok a repülőjegyek eladásától a helyfoglaláson és az utasfelvételen át számos műveletet online végeznek, ennek köszönhetően pedig az alkalmazottakon is spórolhatnak. ...[9]... ezeknek a légitársaságoknak az ügyfélszolgálat is csak online vagy telefonon elérhető, a telefont pedig jellemzően az alacsonyabb munkabérekkel rendelkező országokban dolgozó ügyfélszolgálatos kollégák veszik fel.

Az olcsó fapados repülőjegyek arra csábítanak, hogy egyre többet repüljünk. Érdemes azonban mértéket tartani: kihasználni a fapados légitársaságok kínálta kedvező árakat, hogy kiváltsunk egy hosszú autótúrat. A legtöbb európai országba ugyanakkor nemcsak repülővel, de jóval környezetbarátabb módon, például vonattal is eljuthatunk, ...[10]... az úti célul kitűzött város közepébe érkezünk meg, további költségektől és idővesztéstől kímélve meg magunkat. Érdemes utazásunk szervezése során alaposan tájékozódni a lehetőségekről, fapados jegyet pedig körülbelül hat héttel a kitűzött utazási időpont előtt venni, ugyanis szakértők szerint ezek ezidőtájt a legolcsóbbak.

Forrás: Balázs Barbi: Miért olcsók a fapados repjegyek? In: Nők Lapja. 2023. 04. 20.

A következőkben egy diétával kapcsolatos szöveget olvashat. A szöveg után kérdéseket talál.

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

FÉLREÉRTETT DIÉTÁK, SZERVEZETROMBOLÓ TÉVHITEK

Bár néhányan szkeptikusan állnak a témához, az ételintolerancia, ételallergia sajnos nem divatból kitalált fogalmak. A külső környezeti tényezők hatására, a modern életmód miatt, a sok tartósítószer használata okán, valamint a túlzott tisztaság révén az elmúlt ötven évben hatalmas arányban nőtt a glutén- és laktózérzékenyek, valamint a tejallergiások száma. Továbbá drasztikusan emelkedett a különböző egészségügyi okokból cukormentes diétát követők száma is.

Mikor nem jó a cukormentes?

A boltok polcain megjelentek a mentes ételek, a fehér cukorról megtanultuk, hogy nem a barátunk, így hát a cukormentes portékát is előszeretettel kezdtük vásárolni. Azonban jó tisztában lennünk azzal, hogy mely édesítőszer okozhat például több kárt, mint hasznot.

A cukorhelyettesítő szerekkel kapcsolatban sokféle tévhit él bennünk, és nem igazán tudunk tájékozódni abban, melyik a helyes választás. A legjobb édesítőszer is káros, ha mértéktelen a fogyasztása. Mégis az eritrit és a sztívia, valamint ezek keveréke a legjobb választás, ezek ugyanis természetesek, és természetes úton is nyerik ki őket. A nyírfacukrot már mesterséges úton állítják elő, az aszpartám, szukralóz pedig klóralapú mesterséges szerek, amelyek megbetegíthetik a pajzsmirigyet és az idegrendszert. Utóbbit az Egyesült Államok egyes területein már nem is engedik forgalmazni.

Ha a testsúlyunkkal és az inzulinunkkal nincs probléma, kis mennyiségben a méz, datolya, kókuszvirágcukor is jó választás lehet.

A cukorbevitel valóban káros a szervezetre, nemcsak az inzulin- és cukorproblémák, valamint a súlygyarapodás miatt, hanem mert gyulladásszerű állapot irányába tolhatja a bélfloórát. Ám ennek ellenére sem kell teljesen kitiltani a konyhából például a gyerekek esetében. Mivel ők rengeteget mozognak, mértékkel fogyaszthatnak cukrot, valamint természetes édesítőszeret. Viszont a mesterséges édesítők esetében szigorúan tilosak, hiszen nemcsak a szervezet egészségére hatnak károsan, figyelemzavarhoz is vezethetnek.

Ma már számos cukrászda kínál mentes édességeket, ezek közül szintén érdemes tudatosan választani. Semmiképp se készüljön gyümölcs-cukorral a sütemény, mert ha kivonjuk a gyümölcsből a fruktózt, az sok veszélyt rejt magában. Ezt ugyanis a máj dolgozza fel, így a gyümölcs-cukor túlzott bevitelére akár zsírmájhoz is vezethet.

Kell-e a gyümölcsös smoothie reggel?

A gyümölcsbázisú egyoldalú étrend gyakori hiba a diétázók körében. Az embernek alapvetően nem lenne mindenáron szüksége gyümölcsre, a zöldségeknek is van rost, cukor- és vitamintartalmuk. De természetesen amellett, hogy finomak, sok értékes dolgot is köszönhetünk a gyümölcsöknek. A gyümölcs-cukrot a májunk használja fel,

Így a gyümölcsöt akkor optimális fogyasztani, amikor a testünk természetes inzulinszintje alacsonyabb. Ez az uzsonnaidőt jelenti, illetve az edzés utáni órát.

Sajnos sok tévhit él a reggeli gyümölcsfogyasztásról, azonban az emberi szervezet inzulinszintje ébredéskor magas, így nagy mennyiségű gyümölcsöt, pláne gyümölcslevet, smoothie-t fogyasztani nem jó ötlet.

Ha nagyon vágunk a reggeli gyümölcsre, kis mennyiségben az alma, vagy a bogyós gyümölcsök szóba jöhetnek, de ez esetben fogyasszunk valami hasznos zsírt hozzá, például natúr olajos magvakat: így a cukor felszívódása lassul. Diéta esetén érdemes a nagyon magas cukortartalmú gyümölcsöket mellőzni: ezek a szőlő, a datolya, a füge vagy például a banán.

Kinek használ az időszakos böjt?

A történelemre visszatekintve megfigyelhetjük, hogy az ember az evolúció során tulajdonképpen az időszakos böjten szocializálódott. Ez alapján azt gondolhatnánk, hogy ez még a mai kor embere számára is követendő minta lehet.

Nem mindegy azonban, hogy mikor állunk át erre a típusú életmódra. Egy vizsgaidőszak, vagy egy érzelmileg megterhelő időszak ennek bevezetésére nem feltétlenül jó választás.

Megfogalmazhatunk általános igazságokat, de a táplálkozásban valójában nagy hangsúly van az egyéni jellemzőkön. Az emésztésünk, egyes tápanyagok feldolgozásának üteme, a szervezetünk állapota nem ugyanolyan. Ha saját magunk kísérletezünk a táplálkozással, nagyon fontos figyelni a testünk jelzéseire. Így lehet megteremteni a számunkra lehető legkomfortosabb működést.

Forrás: Széles-Horváth Anna: Attól, hogy mentes, számodra még nem biztosan egészséges – félreértett diéták, szervezetromboló tévhitek. In: WMN. 2023. 06. 18.

Kérdések:

0. Miben kételkednek az emberek?

az ételallergiák valódiságában

1. Mivel magyarázható az ételallergiások számának növekedése? (min. 2)

2. Mi a kulcsa az édesítőszeres helyes fogyasztásának?

3. Miben tehetnek kárt a mesterséges édesítőszeresek?

4. Miért tolerálja jobban a gyermekek szervezete a cukorfogyasztást?

5. Milyen negatív következménnyel járhat a mesterséges édesítőszeres fogyasztása a fiatalabb korosztály számára?

6. Melyik a legkárosabb hozzávaló a cukormentes süteményekben?

7. Melyik napszakban ajánlott gyümölcsöt fogyasztani?

8. Milyen gyümölcsök kerülendők, ha fogyni akarunk?

9. Mire kell figyelni az időszakos böjt bevezetésével kapcsolatban?

10. Miért nem lehet egységes szabályok szerint kialakítani egy diétát?



Blank writing area with horizontal lines for the writing task.

Lined writing area for the writing task. The page contains 20 horizontal lines for text entry. A large, faint watermark reading 'MAGYAR NYELVI SZINTFELMÉRÉS' is visible diagonally across the page.

A CIFRASZÚRTÓL A BICIKLIIG

Egy szöveget fog hallani a budapesti Néprajzi Múzeumról. A szöveghez kapcsolódó feladatban el kell döntenie, hogy az állítások közül melyik igaz, melyik hamis és melyikről nincs információ a szövegben! A 0. állítás a példa.

Először olvassa el az összes állítást. Erre 2 percet kap.

Állítások a szövegről:

		IGAZ	HAMIS	NINCS INFORMÁCIÓ
0.	A Néprajzi Múzeum új épülete 2022 májusában nyílt meg.	X		
1.	A korábbi néprajzi múzeumban nem volt lehetőség filmvetítésre.			
2.	A népi kultúra iránti érdeklődés az ipari forradalmat követően alakult ki.			
3.	A gyűjtemény legkorábbi darabjai a magyar népdalok és népmesék.			
4.	A Néprajzi Múzeum gyűjteménye eredetileg a Nemzeti Múzeum része volt.			
5.	A Néprajzi Múzeum kizárólag a hazai népi kultúra emlékeit tartalmazza.			
6.	A paraszti kultúra tárgyait az 1. világháború után kezdték gyűjteni.			
7.	A kukoricás borosedény a 100 évvel ezelőtti kor jelképe.			
8.	A Kerámiatér egyes részei ingyenesen megtekinthetők.			
9.	A Portréfalon szereplő emberek korunk közéleti személyiségei.			
10.	Az Ősrobbanás vitrinben tekinthetők meg a múzeum legrégebbi tárgyai.			

INTERJÚ EGY ARTISTAMŰVÉSSZEL

Egy interjút fog hallani Novákovics Noémi artistaművésszel. Az interjú meghallgatása után válaszoljon röviden a kérdésekre! Nem kell egész mondatokkal válaszolnia, csak pontos információkat írjon válaszában! A 0. válasz a példa.

Először olvassa el a kérdéseket! Erre 2 percet kap.

0. Mennyi ideig járt Noémi a táncművészeti iskolába?

négy évig

1. Miért fordult el a táncművésztől?

2. Milyen műfajokat próbálhattak ki az iskolában? (min. 2)

3. Kinek a hatására esett a választása a kötélre?

4. Hogyan viszonyul Noémi családjá az artistaélethez?

5. Milyen előnyökkel járt Noémi számára a zánkai produkcióban való részvétel?

6. Hogyan tudják megérteni egymást a társulat tagjai közös nyelv hiányában?

7. Milyen időszakokban edz Noémi napi 3 órát?

8. Miért mondott le a szivacs használatáról?

9. Miért tartott attól, hogy magassarkúban lépjen fel?

10. Milyen érzelmek állnak a saját műsorszámának középpontjában?

MINTA