

Βήμα 12: - Υγεία και διατροφή

ΒΑΣΙΚΗ ΥΛΗ

12.1.α.: 1.γ, 2.α, 3.β, 4.β, 5.β, 6.α, 7.α, 8.γ, 9.β, 10.γ, 11.γ, 12.α.

12.1.β.: Τροφές - Ποτά

	Τροφές - Ποτά	Επιτρέπεται;			
		Ναι	Ναι, αλλά λιγότερο	Ναι, και περισσότερο	Όχι
1.	Καφές		✓		
2.	Αλκοόλ				✓
3.	Κρέας λιπαρό				✓
4.	Κρέας όχι λιπαρό	✓			
5.	Κρέας ωμό ή μισοψημμένο				✓
6.	Σούσι				✓
7.	Σολομός	✓			
8.	Αβγά πολύ καλά βρασμένα	✓			
9.	Αβγά ωμά				✓
10.	Γιαούρτι με φρούτα			✓	
11.	Γάλα		✓		
12.	Μπισκότα				✓
13.	Πατατάκια				✓
14.	Σοκολάτες				✓
15.	Λαχανικά	✓			
16.	Σπανάκι			✓	
17.	Μπρόκολο			✓	
18.	Μαρούλι			✓	
19.	Λάχανο			✓	
20.	Όσπρια	✓			
21.	Ξηροί καρποί			✓	
22.	Φρούτα	✓			
23.	Δημητριακά με ζάχαρη				✓
24.	Δημητριακά χωρίς ζάχαρη	✓			
25.	Βρόμη			✓	
	Άλλα				
26.	Κάθε είδους γυμναστική				✓
27.	Απλές ασκήσεις γυμναστικής	✓			
28.	Περπάτημα	✓			
29.	Κολύμπι			✓	
30.	Δίαιτα				✓
31.	Φάρμακα				✓
32.	Αντιβιοτικά				✓
33.	Κάπνισμα				✓

12.2.α.: 1.Λ, 2.Σ, 3.Σ, 4.Λ, 5.Λ, 6.Σ, 7.Σ, 8.Λ, 9.Σ, 10.Σ.

12.2.β.: Ελεύθερη

12.2.γ.: Ελεύθερη

12.3.: Η επίσκεψη στην παθολόγο

TRACK 270

Η γιατρός: Τι έχετε, κύριε Νικολάου; Σας βλέπω λίγο **χλωμό**.

Κος Νικολάου: Εδώ και τρεις μέρες έχω βήχα, **πονοκέφαλο** κι ένα φοβερό **συνάχι**. Πήρα ένα **σπρέι** για τη μύτη και σιρόπι για το **βήχα**, αλλά αισθάνομαι **χειρότερα**.

Η γιατρός: Τι άλλα **συμπτώματα** έχετε; Πυρετό;

Κος Νικολάου: Ναι, από χτες το βράδυ έχω λίγο **πυρετό** και **ζαλίζομαι**.

Η γιατρός: Καθίστε εδώ και **σηκώστε** λίγο την μπλούζα σας! Πάρτε μια βαθιά **αναπνοή**! Μάλιστα... Κύριε Νικολάου, το κάπνισμα, το **κόψατε**;

Κος Νικολάου: Όχι ακόμα, γιατρέ μου. Θα το κόψω, αλλά λίγο **αργότερα**. Τώρα έχω πολύ άγχος με τη δουλειά μου.

Η γιατρός: Μάλιστα...**Ανοίξτε** το στόμα σας! Τι κόκκινος που είναι ο λαιμός σας! Πρέπει να αρχίσετε **αντιβίωση**. Θα παίρνετε και κάποιες βιταμίνες. Δώστε μου το βιβλιάριό σας να γράψω τα **φάρμακα**.

Κος Νικολάου: Κάθε πόσες ώρες θα παίρνω το αντιβιοτικό;

Η γιατρός: Θα το παίρνετε δύο φορές την ημέρα, πάντα μετά το φαγητό. **Αντιπυρετικό**, μόνο όταν ο πυρετός ανεβαίνει **πάνω από** τριάντα οκτώ. Θα συνεχίσετε το σιρόπι για το βήχα, θα πίνετε πολλά υγρά και θα τρώτε και δύο γιαουρτάκια την ημέρα για την αντιβίωση. **Πάντως** δεν είναι κάτι σοβαρό. Σε δυο-τρεις μέρες θα είστε **καλύτερα**.

Κος Νικολάου: Σας ευχαριστώ πολύ, **γιατρέ**.

Η γιατρός: Τίποτα, κύριε Νικολάου! Να πίνετε και πολλά **ζεστά** για το **λαιμό** σας!

[12.3.α.: 1.χλωμό, 2.πονοκέφαλο, 3.συνάχι, 4.σπρέι, 5.βήχα, 6.χειρότερα, 7.συμπτώματα, 8.πυρετό, 9. ζαλίζομαι, 10.σηκώστε, 11.αναπνοή, 12.κόψατε, 13.αργότερα, 14.Ανοίξτε, 15.αντιβίωση, 16.φάρμακα, 17. αντιπυρετικό, 18.πάνω από, 19.Πάντως, 20.καλύτερα, 21.γιατρέ, 22.ζεστά, 23.λαιμό.]

12.3.β.: 1.γ, 2.ε, 3.η, 4.α, 5.δ, 6.β, 7.θ, 8.ζ.

12.3.γ. : Ελεύθερη

ΜΕΤΑΓΡΑΦΗ ΑΚΟΥΣΤΙΚΟΥ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

12.4.: Στο φαρμακείο της γειτονιάς μου

TRACK 271

Φαρμακοποιός: Καλημέρα σας! Πώς μπορώ να σας βοηθήσω;

Πελάτισσα: Κοιτάξτε... Έχω αυτή τη συνταγή του παιδίατρου για το γιο μου.

Φαρμακοποιός: Ένα λεπτό... Λοιπόν, έχω το παυσίπονο και τις καραμέλες για το λαιμό. Δυστυχώς το παιδικό σιρόπι για το βήχα που γράφει ο γιατρός σας δεν το έχω. Μπορώ είτε να το παραγγείλω και να το πάρετε αύριο είτε να σας δώσω αυτό εδώ το σιρόπι από βότανα.

Πελάτισσα: Τι θα πει αυτό;

Φαρμακοποιός: Είναι από φυτά και επομένως κατάλληλο για παιδιά.

Πελάτισσα: Πολύ ωραία! Θέλω και μια αλοιφή για τα κουνούπια, ένα μπουκαλάκι καθαρό οινόπνευμα κι ένα πακέτο βαμβάκι. Να σας πω... τα μάτια μου είναι πολύ κόκκινα και με πονάνε. Τι μπορεί να είναι;

Φαρμακοποιός: Είτε έχετε κάποια αλλεργία είτε σας κόλλησε γρίπη ο γιος σας. Αυτές οι σταγόνες είναι πολύ καλές. Θα βάζετε δύο σε κάθε μάτι, τρεις φορές την ημέρα. Αν όμως οι σταγόνες δε σας βοηθήσουν, να πάτε σ' έναν οφθαλμίατρο.

Πελάτισσα: Εντάξει! Αυτά που πήρα, πόσο κάνουν;

Φαρμακοποιός: Σαράντα τρία ευρώ κι εξήντα λεπτά.

Πελάτισσα: Έχω πεντακοσάρικο.

Φαρμακοποιός: Τι; Πεντακοσάρικο; Δεν έχω να σας το χαλάσω.

Πελάτισσα: Με συγχωρείτε. Πεντακοσάρικο είπα; Πενηντάρικο ήθελα να πω.

12.4.α.: 1.γ, 2.ε, 3.η, 4.ι, 5.α, 6.δ, 7.β, 8.θ, 9.ζ.

12.5.α.: 1.θα μπορέσω, 2.θα μπορείτε, 3.θα πηγαίνω, 4.θα πας, 5.θα παίρνετε, 6.Θα πάρεις, 7.Θα πίνετε, 8.θα πεις, 9.Θα δώσω, 10.θα δίνετε.

12.6.α.: Ελεύθερη

12.7.β.: 1.ε, 2.γ, 3.α, 4.β, 5.ζ, 6.δ.

12.8.α.: Ελεύθερη

12.9.α.: 1.ζ, 2.γ, 3.α, 4.ε, 5.β, 6.δ.

12.10.α.: 1.Πώς, 2.πού, 3.που, 4.Πού, 5.πώς, 6.που

12.11.α.: 1.Για τι πράγμα, 2.Τι θα πει, 3. Τι; 4.Τι ωραία! 5.Τι χάλια που, 6.Τι πλήρωσες, 7.Τι είδους, 8.τι θέλω, 9.Τι παίζει, 10.

Από τι, 11.Τι καλός που, τι έχω, 12. Με τι.

12.11.β.: 1.θ, 2.δ, 3.α, 4.β, 5.ζ, 6.η, 7.κ, 8.γ, 9.ε, 10.ι.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ

12.12.α.: Θεραπείες, φυσικοθεραπείες και άλλα.

TRACK 278

Αγης: Η **θεραπεία** που μου έκανε η **γιατρός** ήταν πολύ καλή.

Βάνα: Πού είναι το **ιατρείο** της; Είναι κοντά στο **νοσοκομείο** ΚΑΤ;.

Αγης: Είναι πολύ κοντά. Πολύ κοντά είναι επίσης και το **φυσικοθεραπευτήριο** του συζύγου της.

Βάνα: Με τι ασχολείται ο σύζυγός της;

Αγης: Μα είναι **φυσικοθεραπευτής**.

Βάνα: Και η κόρη μου θέλει να γίνει **φυσικοθεραπεύτρια**.

Αγης: Η δική μου κόρη θέλει να δώσει εξετάσεις για την **ιατρική** και ο γιος μου θέλει να γίνει **νοσοκόμος**. Η κόρη μου ενδιαφέρεται πολύ για τις **ασθένειες** της Αφρικής, όπως ο κίτρινος πυρετός. Το κακό είναι ότι οι περισσότεροι **άρρωστοι** δε γίνονται εύκολα καλά γιατί οι ιοί είναι πολύ «έξυπνοι» και είναι δύσκολο να **θεραπευτούν**.

Βάνα: Το ξέρω! Επειδή εγώ **αρρωσταίνω** εύκολα, κάνω κάθε χρόνο το εμβόλιο της γρίπης

Αγης: Πολύ καλά κάνεις. Κι εγώ πέρυσι δεν έκανα εμβόλιο και ήμουν συνέχεια **άρρωστος**!

[12.12.α.: [1] θεραπεία, [2] γιατρός, [3] ιατρείο, [4] νοσοκομείο, [5] φυσικοθεραπευτήριο, [6] φυσικοθεραπευτής, [7] φυσικοθεραπεύτρια, [8] ιατρική, [9] νοσοκόμος, [10] ασθένειες, [11] άρρωστοι, [12] θεραπευτούν, [13] αρρωσταίνω, [14] άρρωστος.]

12.13.: Πέρσι στο νησί

TRACK 279

Μπάνιο κάναμε **άλλοτε** μπροστά στο ξενοδοχείο **άλλοτε** σε κάποια άλλη παραλία.

Μετά το μπάνιο **πότε** γυρίζαμε στο ξενοδοχείο **πότε** τρώγαμε σε κάποιο ταβερνάκι.

Τα βράδια στο νησί **άλλες φορές** πηγαίναμε σινεμά **άλλες φορές** κάναμε περίπατο στο λιμάνι.

Τις Κυριακές το πρωί παίρναμε το πρωινό μας **κάποτε** στο ξενοδοχείο **κάποτε** στην πόλη.

[[1] άλλοτε [2] άλλοτε [3] πότε [4] πότε [5] άλλες φορές [6] άλλες φορές [7] κάποτε [8] κάποτε.]

12.13.α.: Ελεύθερη.

12.14.α.: Όχι όμως λιπαρό. Όλα τα λαχανικά; Αυτά που έχουν μεγάλα φύλλα σε σκούρο πράσινο χρώμα, όπως το σπανάκι και το μαρούλι. Όλα τα λαχανικά; Όχι όλα τα δημητριακά. Ίσως και κάποιες βιταμίνες. Απλές ασκήσεις, περπάτημα και φυσικά κολύμπι. Μια τελευταία συμβουλή για τις φίλες μας, γιατρέ;

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

12.15.α.: 1.δ, 2.κ, 3.α, 4.ε, 5.ζ, 6.γ, 7.ι, 8.θ, 9.η, 10.β.

ΜΕΤΑΓΡΑΦΗ ΑΚΟΥΣΤΙΚΟΥ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

12.16.: Κάνουμε ένα χαλβά;

TRACK 282

Νίκος: Κορίνα, μεθαύριο είναι Καθαρά Δευτέρα και θα πάμε στο εξοχικό του αδελφού σου. Τι λες, κάνουμε ένα χαλβά και μία σπανακόπιτα;

Κορίνα: Τι ώρα κλείνουν τα καταστήματα; Έχουμε ώρα;

Νίκος: Έχουμε περίπου μία ώρα. Το Σάββατο τα σουπερ μάρκετ κλείνουν στις οκτώ.

Κορίνα: Εντάξει. Βάζω ένα μπουφάν, παίρνω την τσάντα μου και φεύγουμε.

Νίκος: Λίστα δε θα κάνουμε;

Κορίνα: Θα την κάνουμε στο δρόμο. Παίρνω μολύβι και χαρτί.

[Στο αυτοκίνητο]

Κορίνα: Αρχίζουμε από το χαλβά.

Νίκος: Ξέρεις τη συνταγή απέξω;

Κορίνα: Ε, βέβαια! Είναι εύκολη συνταγή. Η συνταγή του 1, 2, 3, 4. Λοιπόν, θέλουμε 1 ποτήρι λάδι, 2 ποτήρια ζάχαρη, 3 ποτήρια **σιμιγδάλι** και 4 ποτήρια νερό. Θέλουμε επίσης **αμύγδαλα** και **κανέλα**.

Νίκος: Από υλικά χρειαζόμαστε μόνο σιμιγδάλι. Όλα τα άλλα τα έχουμε στο σπίτι.

Κορίνα: Θέλουμε και αμύγδαλα. Δεν έχουμε. Έχουμε μόνο **αλμυρά** στο σπίτι.

Νίκος: Εντάξει, και αμύγδαλα. Για τη **σπανακόπιτα** τώρα...

Κορίνα: Για τη **σπανακόπιτα** χρειαζόμαστε ένα πακέτο **φύλλο** και ενάμισι κιλό **σπανάκι** φρέσκο. Κρεμμύδια, άνηθο, **πράσα** έχουμε.

Νίκος: Λεφτά έχουμε;

12.16.α.: 1.Σ, 2.Σ, 3.Λ, 4.Σ, 5.Σ, 6.Λ.

12.17.α.: 1.θ, 2.γ, 3.ι, 4.κ, 5.α, 6.η, 7.ε, 8.ζ, 9.δ, 10.β.

12.18.: Τυριά, αγάπες μου!

TRACK 284

Υπάλληλος: Τι θα θέλατε, κυρία μου;

Πελάτισσα: Θα ήθελα μισό κιλό **τυρί**, σκληρό για μακαρόνια. Τι μου προτείνετε;

Υπάλληλος: Το **κεφαλοτύρι** που έχουμε είναι από γάλα αγελάδας, είναι **σκληρό** και καθόλου **αλμυρό**. Η γραβιέρα Κρήτης είναι επίσης ένα πολύ ωραίο και νόστιμο τυρί.

Πελάτισσα: Ωραία. Θέλω να **δοκιμάσω** και τα δύο τυριά. **Βάλτε μου** μισό κιλό από το ένα και μισό κιλό από το άλλο.

Υπάλληλος: Θέλετε να τα **τρίψω**;

Πελάτισσα: Ναι, **τρίψτε** από το κάθε τυρί 250 γραμμάρια.

Υπάλληλος: Θέλετε κάτι **άλλο**;

Πελάτισσα: Ναι, θα ήθελα το **καπνιστό** τυρί από το Μέτσοβο. Ξέχασα όμως πώς το λένε.

Υπάλληλος: Είναι το μετσοβόνε, εκείνο το **στρογγυλό** τυρί. Έχω πολύ ωραία **ελληνικά** τυριά, μανούρι, κασέρι, λαδοτύρι από τη Μυτιλήνη και χαλούμι από την **Κύπρο**.

Πελάτισσα: Α, το χαλούμι είναι το **αγαπημένο** μου. Αλλά θα προτιμούσα ένα μαλακό τυρί με **χαμηλά λιπαρά**.

Υπάλληλος: Έχω κατίκι και ανθότυρο από την **Κρήτη**.

Πελάτισσα: Βάλτε μου μισό κιλό ανθότυρο.

Υπάλληλος: Είστε **έτοιμη!**

[12.18.: 1.τυρί, 2.κεφαλοτύρι, 3.σκληρό, 4.αλμυρό, 5.να δοκιμάσω, 6.Βάλτε μου, 7.τρίψω, 8.τρίψτε, 9.άλλο, 10.καπνιστό, 11.στρογγυλό, 12.ελληνικά, 13.Κύπρο, 14.αγαπημένο, 15.χαμηλά λιπαρά, 16.Κρήτη, 17.έτοιμη.]

12.19.α.: Στο χασάπη από την Ήπειρο.

TRACK 285

Κα Σταματίου: Έλα, Βαγγέλη μου τι κάνεις;

Βαγγέλης: Τι να κάνω, κυρία Σταματίου μου; Εδώ στη δουλειά. Λοιπόν, τι **θα θέλατε** σήμερα;

Κα Σταματίου: Θα ήθελα ένα πολύ καλό κομμάτι **μοσχάρι**, μέχρι τρία κιλά. Έχω τα πεθερικά μου αύριο τραπέζι και λέω να το κάνω στο φούρνο με **κριθαράκι**.

Βαγγέλης: Γιουβέτσι, δηλαδή!

Κα Σταματίου: Ναι, με το **κρεμμυδάκι** του, τη ντοματούλα του, το **λιωμένο** τυράκι του, θα γίνει λουκούμι. Θα **γλείφουν** όλοι τα δάκτυλά τους.

Βαγγέλης: Θα σας δώσω ένα ωραίο κομμάτι από αυτό το **μπουτί** που είναι πολύ μαλακό.

Κα Σταματίου: Εσύ ξέρεις καλύτερα. Θα ήθελα επίσης **μπριζόλες** για τη σχάρα, ξέρεις, αυτές με το μικρό **κόκκαλο**.

Βαγγέλης: Ναι, ξέρω, πόσες να **κόψω**;

Κα Σταματίου: Τέσσερις πέντε. Βάλε κι ένα κιλό κιμά, μισό **μοσχαρίσιο** και μισό χοιρινό για κεφτεδάκια.

Βαγγέλης: Είστε **εντάξει** για σήμερα;

Κα Σταματίου: Ναι, για την άλλη εβδομάδα θα ήθελα να μου κρατήσεις ένα κιλό **παϊδάκια** αρνίσια και 7-8 **λουκάνικα**, αυτά τα σπιτικά που φέρνεις από την Ήπειρο, είναι καταπληκτικά. Και κάτι άλλο: πέντε **φιλέτα** και δύο κοτόπουλα.

Βαγγέλης: Θα έχετε **τραπέζι** και την άλλη εβδομάδα;

Κα Σταματίου: Ναι, θα έχω τραπέζι **κάποιους** φίλους μας από την Ιταλία.

Βαγγέλης: Ένα λεπτό να τα **σημειώσω** γιατί θα τα ξεχάσω.

[12.19.: 1.Έλα, 2.θα θέλατε, 3.μοσχάρι, 4.κριθαράκι, 5.Γιουβέτσι, 6.κρεμμυδάκι, 7.λιωμένο, 8.γλείφουν, 9.δάκτυλα, 10.μπουτί, 11.μπριζόλες, 12.κόκκαλο, 13.κόψω, 14.μοσχαρίσιο, 15.εντάξει, 16.παϊδάκια, 17.λουκάνικα, 18.φιλέτα, 19.τραπέζι, 20.κάποιους, 21.σημειώσω.]

12.19.β.: 1.Σ, 2.Σ, 3.Σ, 4.Λ, 5.Λ, 6.Λ, 7.Λ, 8.Σ.

12.20.β.: 1.ζ, 2.α, 3.η, 4.β, 5.δ, 6.ε, 7.γ.

12.20.γ.

ΟΣΠΡΙΑ	κρεμμύδι	σκόρδο	καρότο	δάφνη	σέλινο	λεμόνι	ξίδι	λάδι	ρίγανη	πιπέρι	κάπαρη
Φάβα	+					+		+	+		+
Φασολάδα	+		+		+			+		+	
Φακές	+	+		+			+	+			
Ρεβίθια	+					+		+			

12.21.α.: 1.Σ, 2.Σ 3.Λ, 4.Λ, 5.Σ, 6.Σ.

12.22.α.: Ελεύθερη

12.22.β.: Ελεύθερη

12.22.γ.: Ελεύθερη

12.22.ζ.: Ελεύθερη

12.22.η.: Ελεύθερη

12.23.α.: 1.ζ, 2.δ, 3.η, 4.θ, 5.γ, 6.κ, 7.ι, 8.β, 9.ε, 10.α.

12.23.β.: Ελεύθερη

ΓΡΑΠΤΟΣ ΛΟΓΟΣ

12.25.α.: Συγγνώμη αλλά ήμουν χάλια!

TRACK 291

Λένα μου,
 [1] Τι κάνεις; Πώς είναι ο μπαμπάς και η μαμά; Έχεις δίκιο να ανησυχείς για τη σιωπή μου και σου ζητάω ένα μεγάλο «συγγνώμη» αλλά δεν ξέρεις τι πέρασα. Ήμουν χάλια και με πολύ πυρετό όλη την περασμένη εβδομάδα. Άκουσε πώς άρπαξα την ίωση «της μόδας».
 [2] Από τη Δευτέρα ο καιρός, όπως ξέρεις, χάλασε σ' όλη την Ελλάδα. Ιδιαίτερα εδώ στη Θεσσαλονίκη ήταν απαίσιος, έβρεχε τρεις μέρες συνέχεια και είχε πολύ κρύο και υγρασία. Την Πέμπτη όμως το πρωί ήταν χαρά θεού! Είχε μια ωραία λιακάδα και δεν έκανε καθόλου κρύο. Έτσι αποφάσισα να πάω στο πανεπιστήμιο χωρίς μπουφάν, με το πουκαμισάκι μου κι ένα λεπτό πουλοβεράκι στους ώμους. Το απόγευμα όμως, ενώ περίμενα στη στάση για να γυρίσω σπίτι, άλλαξε ξαφνικά ο καιρός, συννέφιασε και άρχισε να φυσάει και να βρέχει. Δεν είχα βέβαια ομπρέλα κι έγινα μούσκεμα! Πάγωσα, σου λέω. Αυτό ήταν...
 [3] Το ίδιο βράδυ άρχισε να τρέχει η μύτη μου και να με πονάει τρομερά ο λαιμός μου. Όλη τη νύχτα δεν κοιμήθηκα από τον πονόλαιμο. Το πρωί ήμουν χειρότερα. Είχα βήχα, ναυτία και πυρετό. Τηλεφώνησα αμέσως στο γιατρό. Όταν του είπα τα συμπτώματά που είχα, μου έκλεισε ραντεβού για την ίδια μέρα. Φοβήθηκε ο άνθρωπος!
 [4] Στο ιατρείο του μ' εξέτασε πολύ προσεκτικά και μου είπε ότι άρπαξα την καινούρια ίωση που κυκλοφορεί αυτό τον καιρό. Επειδή όμως τον ανησύχησε ο βήχας μου, μ' έστειλε να κάνω εξετάσεις αίματος και μία ακτινογραφία θώρακος. Εν τω μεταξύ μου είπε ν' αρχίσω αμέσως αντιβίωση, να πίνω πολλά υγρά, να ξεκουράζομαι, να κοιμάμαι οπωσδήποτε οκτώ ώρες κάθε βράδυ και να τρώω σωστά και υγιεινά. Όπως καταλαβαίνεις τέλος οι πίτσες, οι σοκολάτες και τα σνακ. Και το χειρότερο... Μου είπε να κάτσω στο σπίτι τουλάχιστον πέντε ξύι μέρες.
 [5] Άστα! Μεγάλη ταλαιπωρία! Φοβάμαι ότι θα χάσω πολλά μαθήματα στο πανεπιστήμιο. Και σε λίγο καιρό αρχίζουν κι οι εξετάσεις.
 Τέλος πάντων, αυτά ήταν τα νέα μου! Φίλησέ μου τον μπαμπά και τη μαμά και πες τους να κάνουν το εμβόλιο γρίπης οπωσδήποτε! Κι εσύ!
 [6] Και πάλι συγγνώμη, Λενάκι μου!
 Φιλάκια,
 Αντρέας

Υ.Γ. Ίσως έρθω Αθήνα το επόμενο Σαββατοκύριακο. Θα τα πούμε.

[12.25.α.: 1. Έχεις δίκιο, σου ζητάω ένα μεγάλο «συγγνώμη», Άκουσε πώς, 2. Από τη Δευτέρα, Ιδιαίτερα εδώ, Την Πέμπτη όμως, Έτσι αποφάσισα, ενώ περίμενα, για να γυρίσω, Δεν είχα βέβαια, 3. Το ίδιο βράδυ, Όλη τη νύχτα, Όταν του είπα, 4. Επειδή όμως, Εν τω μεταξύ, Όπως καταλαβαίνεις, Και το χειρότερο, 5. Άστα!, Φοβάμαι ότι, Και σε λίγο καιρό, Τέλος πάντων, 6. Και πάλι συγγνώμη.]

12.25.β.: Ελεύθερη

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - Κατανόηση προφορικού λόγου

ΜΕΤΑΓΡΑΦΗ ΑΚΟΥΣΤΙΚΟΥ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

12.26.: Μην πετάτε τις φλούδες λεμονιού

TRACK 292

Τελευταία όλοι ασχολούνται με την υγιεινή διατροφή και η μαγειρική έγινε μόδα ξανά. Εγώ θέλω να σας μιλήσω για το απλό... λεμόνι. Πρώτα θα εξηγήσω πώς να χρησιμοποιούμε ολόκληρο το λεμόνι όταν μαγειρεύουμε και μετά θα σας πω γιατί το λεμόνι είναι πολύ χρήσιμο στη διατροφή μας.
 Πολλοί μάγειρες σε εστιατόρια και ξενοδοχεία χρησιμοποιούν ολόκληρο το λεμόνι χωρίς να πετούν τίποτε. Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ολόκληρο το λεμόνι χωρίς να πετάξουμε τίποτε; Απλώς βάλτε το λεμόνι στην κατάψυξη. Όταν το λεμόνι παγώσει, πάρτε τον τρίφτη σας, τρίψτε ολόκληρο το λεμόνι, με τη φλούδα του, και ρίξτε το πάνω σε όλα σας τα φαγητά, στη σαλάτα, στα γλυκά, στον καφέ, στο τσάι, στο παγωτό, στα αναψυκτικά και γενικά παντού! Το λεμόνι θα δώσει σε όλα μια καλύτερη γεύση.
 Οι πιο πολλοί από εμάς γνωρίζουν μόνο ότι η πορτοκαλάδα έχει βιταμίνη C. Το ίδιο συμβαίνει και με το λεμόνι. Τώρα που μάθατε αυτό το μυστικό του λεμονιού, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε παντού.
 Γιατί είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το λεμόνι; Πρώτα, για το περιβάλλον: πετάτε λιγότερα σκουπίδια. Μετά για τη γεύση: φτιάχνει τη γεύση σε όλα σας τα φαγητά. Τέλος, για την υγεία: οι φλούδες λεμονιού περιέχουν 5 έως 10 φορές περισσότερες βιταμίνες από το χυμό του λεμονιού και δυστυχώς εμείς τις φλούδες πετάμε... Οι φλούδες του λεμονιού βοηθούν το σώμα μας να διώξει τα τοξικά στοιχεία που μπαίνουν μέσα μας από τις τροφές και το περιβάλλον. Είναι επίσης κατά του καρκίνου και του άγχους!

Πέστε κι εσείς με τη σειρά σας τους φίλους κι αγαπημένους σας ανθρώπους πόσο χρήσιμη είναι η φλούδα του λεμονιού για την υγεία τους και πόσο εύκολο είναι να τη χρησιμοποιούν κάθε μέρα!

12.26.: 1.Σ, 2.Σ, 3.Λ, 4.Λ, 5.Σ.

12.27.α.: 1.α, 2.γ, 3.β, 4.β, 5.α.

12.28.: Ελεύθερη

12.29.: Ελεύθερη

12.30.: Ελεύθερη

ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΜΑΣ

12.31.: Το δίκτυ (1983)

Στίχοι: Νίκος Γκάτσος, μουσική: Σταύρος Ξαρχάκος, ερμηνεία: Βίκη Μοσχολιού

TRACK 294

Κάθε φορά που ανοίγεις δρόμο στη ζωή
μην περιμένεις να σε βρει το μεσονύχτι
έχε τα μάτια σου ανοιχτά βράδυ πρωί
γιατί μπροστά σου πάντα απλώνεται ένα δίκτυ. [δισ]

*Αν κάποτε στα βρόχια του πιαστείς,
κανείς δεν θα μπορέσει να σε βγάλει
μονάχος βρες την άκρη της κλωστής
κι αν είσαι τυχερός ξεκίνα πάλι.*

Αυτό το δίκτυ έχει ονόματα βαριά
που' ναι γραμμένα σ' επτασφράγιστο κιτάπι
άλλοι το λεν(ε) του κάτω κόσμου πονηριά
κι άλλοι το λεν της πρώτης άνοιξης αγάπη. [δισ]

R



ΑΙΓΙΝΑ