

4η ενότητα

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

- Ονοματική φράση –
Επιθετικός προσδιορισμός
- Κλίση ουσιαστικών και επιθέτων
 - Παραγωγή – Σύνθεση
- Στοιχεία που συνοδεύουν
τον προφορικό λόγο



ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

Ονοματική φράση – Επιθετικός προσδιορισμός



Κείμενο 1 [Τι θα γευτείτε αυτό το μήνα!]

ΤΕΥΧΟΣ 66 - ΜΑΪΟΣ 2004

ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

Φιλέτο -μυστακά για να γίνει αφράτο, ζουμερό και ξεροψημένο

ΠΡΩΙΝΑ ΠΙΑΤΑ

Ανάλαφρα, ανοιξιόπικα ριζότο

ΠΕΡΙ... ΟΡΕΞΕΩΣ - ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Προκλητικό... μίνι τσατόικια και πιτάκια

ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Νόστιμες, πρωτότυπες συνταγές με αγρινάρες

ΚΥΡΙΑ ΠΙΑΤΑ

Το πιο νόστιμο και εύκολο μαγειρευτό της κατσαρόλας

ΜΕΝΟΥ ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΛΛΙΑ

Η Ντίνα Νικολάου εμπνέεται από το ανοιξιόπικο ξύπνημα και ετοιμάζει ένα μενού γεμάτο αρώματα

ΜΕ ΖΥΜΗ

Συνοδέψτε τον καφέ σας με τα πιο γευστικά και τραγανά βουτήματα

ΕΠΙ... ΤΕΛΟΥΣ - ΓΑΥΚΟ

Υπέροχα γλυκίσματα με φράουλες, τις παινοπιές



ΕΞΥΠΝΑ ΠΙΑΤΑ

Φαγητό "στο χαρτί" - η τεχνική του μαγειρέματος σε λαδόκολλα και αλουμινοχαρτό

ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

Τέσσερις τρόποι για λαχταριστό κοτόπουλο σχάρας

περ. Γεύση, 2004

■ Διαβάζοντας τα περιεχόμενα ενός περιοδικού για θέματα διατροφής, εντοπίστε τους επιθετικούς προσδιορισμούς και γράψτε την ιδιότητα που δίνουν στα ουσιαστικά που προσδιορίζουν.

Επιθετικός προσδιορισμός	Ουσιαστικό που προσδιορίζει	Ιδιότητα



Κείμενο 2 [1η Δεκεμβρίου, ημέρα κατά του AIDS*]

Η επιδημία του AIDS στοίχισε τη ζωή σε περίπου 3 εκ. ανθρώπους το 2003 και εκτιμάται ότι 5 εκ. άνθρωποι μολύνθηκαν από τον ιό HIV, ανεβάζοντας το συνολικό αριθμό σε 40 εκ. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, μέχρι το τέλος του 2002, τα άτομα που ζούσαν με τον ιό HIV ανέρχονταν σε 42 εκ.

Στις χώρες της Δυτικής Ευρώπης, όπου συγκαταλέγεται και η χώρα μας, εκτιμάται ότι, μέχρι το τέλος του 2002, 570.000 άνθρωποι ζούσαν με τον ιό HIV. Τα παιδιά πλήττονται και αυτά από την επιδημία. Περισσότερα από 3 εκ. παιδιά 0-14 ετών παγκοσμίως εκτιμάται ότι ζούσαν με τον ιό μέχρι το τέλος του 2002, ενώ ο αριθμός των παιδιών που είχαν χάσει τον ένα ή και τους δύο γονείς τους από τη νόσο ανέρχονταν σε 14 εκ.

Το πρώτο εξάμηνο του 2003 για την Ελλάδα, τα στοιχεία δείχνουν ότι ο αριθμός των νέων κρουσμάτων μόλυνσης από τον ιό σταθεροποιείται, καθώς καταγράφηκαν 25 νέα κρούσματα από τα οποία 20 αφορούν άνδρες και 5 γυναίκες. Κατά την ίδια περίοδο έγιναν γνωστά στις υγειονομικές αρχές 243 νέα οροθετικά άτομα, φορείς του ιού, 178 άνδρες και 61 γυναίκες.

Συνολικά από το 1983, που ξεκίνησε η καταγραφή της πορείας της νόσου στη χώρα μας, έως και τον Ιούνιο του τρέχοντος έτους έχουν δηλωθεί 6.521 φορείς, από τους οποίους 5.241 είναι άνδρες και 1.242 γυναίκες. Το πιο ενθαρρυντικό στοιχείο είναι ότι το 2003 η εκτιμώμενη επίπτωση της λοίμωξης του AIDS στην Ελλάδα βρέθηκε για πρώτη φορά κάτω από τον αντίστοιχο μέσο όρο της ΕΕ, τάση η οποία συνεχίζεται ως σήμερα. Το γεγονός ότι η επιδημία δείχνει να ελέγχεται στην Ελλάδα, αν και ελπιδοφόρο, σε καμιά περίπτωση δε σημαίνει εφησυχασμό, καθώς πολύ εύκολα μπορεί να ανατραπεί αυτή η θετική εικόνα.

* Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας

Αφιέρωμα στο AIDS από την EPT (<http://www.ert.gr>), 2004

■ Στο κείμενο 2 εντοπίστε έξι ονοματικές φράσεις και «ανακαλύψτε» τη λειτουργία της καθεμιάς μέσα στην πρόταση.

Ονοματικές φράσεις	Συντακτική λειτουργία

Κλίση ουσιαστικών και επιθέτων



Κείμενο 3 [Ένα πλούσιο γεύμα στο Βυζάντιο]

Στο κέντρο της αίθουσας είναι τοποθετημένο ένα στρογγυλό τραπέζι, σκεπασμένο με τραπεζομάντιλο. Γύρω από το τραπέζι είναι τοποθετημένες καρέκλες. Εδώ και έναν αιώνα, η συνήθεια να τρώνε ξαπλωμένοι στο ανάκλιτρο έχει εξαφανιστεί. Μπροστά σε κάθε σερβίτσιο έχουν τοποθετηθεί μια πετσέτα και μια λεκάνη (χέρνιβον), για να πλένουν τα χέρια τους οι προσκαλεσμένοι. Τα πιατικά είναι άφθονα και ποικίλα. Τα κεραμικά σκεύη, όλα ανατολικής προέλευσης, έχουν πλούσιες διακοσμήσεις: ζώα πραγματικά ή φανταστικά, φυλλωσιές, σπείρες, ασπρόμαυρα τετραγωνάκια. Γυάλινα χρωματιστά ποτήρια είναι μονταρισμένα πάνω σε χρυσές βάσεις. Πλάι σ' ένα μεγάλο δοχείο (κάνθαρο) είναι σωριασμένα μικρά στρογγυλά ψωμιά από γνήσιο και εκλεκτής ποιότητας αλεύρι.

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

Αρχίζετε με ορεκτικά: αυγά σερβιρισμένα μέσα σε αυγοθήκες, που τρώγονται με κουταλάκια εφοδιασμένα με χρυσές λαβές, ζαμπόν, αγκινάρες με άσπρη σάλτσα. Ύστερα έρχεται ψάρι τηγανισμένο με σκόνη μουστάρδας, που συνοδεύεται με σάλτσα. Ύστερα έχει σειρά το πιάτο με το κρέας: κατσίκι γεμισμένο με σκόρδο, με κρεμμύδι και με πράσα. Και το γεύμα σας κλείνει με γλυκά κατασκευασμένα με στρώματα μπισκότων, με μια κρέμα με μέλι και με μια ποικιλία φρούτων: σταφύλια, αχλάδια, ρόδια, χουρμάδες, αμύγδαλα.

Ζεράρ Βαλτέρ, *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο*,
μτφρ. Κ. Παναγιώτου, εκδ. Παπαδήμα, 1990 (διασκευή)



Κείμενο 4 [Μια σύγχρονη συνταγή μαγειρικής]

Σπαγγέτι μαρινάρα βήμα βήμα

Μια υπέροχη συνταγή που μπορούμε να φτιάξουμε με φρέσκα ή και κατεψυγμένα θαλασσινά. Σερβίρουμε με φρέσκο λευκό ψωμί.

ΥΛΙΚΑ

- 50 γρ. βούτυρο
- 1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά ξεφλουδισμένη, ξεσοριασμένη και κομμένη μικρά κυβάρια
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 κουταλιά σούπας πάπρικα σκόνη
- 400 γρ. σπαγγέτι
- 450 γρ. φρέσκα μύδια
- 150 ml λευκό ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 225 γρ. γαρίδες ξεφλουδισμένες
- 150 ml κρέμα γάλακτος
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ψιλοκομμένο άνηθο για το γαρνίρισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- ΒΗΜΑ 1. Μαγειρεύουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- ΒΗΜΑ 2. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα τηγάνι και σοτάρουμε* για 5 λεπτά το κρεμμύδι, το σκόρδο, την πιπεριά και την πάπρικα, μέχρι να μαραθούν.
- ΒΗΜΑ 3. Ξεπλένουμε καλά, βουρτσίζουμε τα μύδια και βεβαιωνόμαστε ότι όλα είναι καλά κλεισμένα. Πετάμε όλα τα ανοιχτά.
- ΒΗΜΑ 4. Προσθέτουμε το κρασί στο τηγάνι και αφήνουμε να πάρει μια βράση.
- ΒΗΜΑ 5. Ρίχνουμε στο τηγάνι τα μύδια, τις γαρίδες και το μαϊντανό και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά, μέχρι να ανοίξουν τα μύδια. Πετάμε όσα παραμένουν κλειστά.
- ΒΗΜΑ 6. Με μια τρυπητή κουτάλα, αφαιρούμε από το τηγάνι τα θαλασσινά και τα διατηρούμε ζεστά. Ανεβάζουμε πάλι τη φωτιά, αφήνουμε το ζωμό να πάρει μια βράση και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μείνει ο μισός.

- ΒΗΜΑ 7.** Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος στο τηγάνι και ανακατεύουμε καλά. Ξαναρίχνουμε στο τηγάνι τα θαλασσινά, κατεβάζουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 1 λεπτό μέχρι να ζεσταθούν.
- ΒΗΜΑ 8.** Στραγγίζουμε καλά τα ζυμαρικά και τα μοιράζουμε σε ατομικά πιάτα. Περιχύνουμε κάθε μερίδα με τη σάλτσα των θαλασσινών και σερβίρουμε, γαρνίροντας με ψιλοκομμένο άνηθο.

* **σοτάρουμε** = τσιγαρίζουμε

περ. Γεύση, 2004

- 1 Στα κείμενα 3 και 4 εντοπίστε τα δικάτάληκτα ουσιαστικά και διακρίνετέ τα σε ισοσύλλαβα-ανισοσύλλαβα επισημαίνοντας ταυτόχρονα το γένος τους. • Ποιες πτώσεις έχουν την ίδια κατάληξη στον ενικό; • Ποιες πτώσεις έχουν την ίδια κατάληξη στον πληθυντικό;
- 2 Στα υπογραμμισμένα ουσιαστικά των κειμένων 3 και 4 γράψτε τη γενική πληθυντικού προσέχοντας τις αλλαγές που γίνονται στον τονισμό (συμβουλευτείτε και το αντίστοιχο κεφάλαιο της σχολικής γραμματικής). • Μήπως κάποια από τα ουσιαστικά αυτά δε σχηματίζουν γενική πληθυντικού;
- 3 Βρείτε στα κείμενα 3 και 4 τα τρικατάληκτα ουσιαστικά, διακρίνετε το γένος τους και μεταφέρετέ τα στις αντίστοιχες πτώσεις του άλλου αριθμού από αυτόν στον οποίο βρίσκονται.

Τρικατάληκτα ουσιαστικά	Γένος	Μεταφορά στον άλλο αριθμό

- 4 Στα κείμενα 5 και 6 που ακολουθούν, βρείτε τα επίθετα και αναγνωρίστε το γένος του καθενός. • Στη συνέχεια μεταφέρετε τα επίθετα που υπογραμμίζονται στην ονομαστική και γενική ενικού και πληθυντικού μαζί με τα ουσιαστικά που προσδιορίζουν. (Αξιοποιήστε το αντίστοιχο κεφάλαιο της σχολικής γραμματικής.)



Κείμενο 5 [Ω, καρδιά μου – Διαφήμιση]

Ω3 λιπαρά οξέα Καρδιοπροστασία στο... ποτήρι σας!

Τη δεκαετία του 1970, επιστήμονες παρατήρησαν ότι οι Εσκιμώοι της Γροιλανδίας δεν πάσχουν σχεδόν ποτέ από καρδιακά νοσήματα (στεφανιαία νόσο). Την περίοδο 1950-1974, σε 1.800 Εσκιμώους της Γροιλανδίας παρατηρήθηκαν μόνο 3 εμφράγματα ενώ κανονικά αναμενόταν να συμβούν 40!

Οι προσπαθειές να εξηγηθεί το φαινόμενο, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υπεύθυνα για τη σημαντική αυτή προληπτική δράση ήταν τα Ω3 λιπαρά οξέα της διατροφής τους (τα EPA και DHA). Πράγματι, ο πληθυσμός αυτός καταναλώνει ημερησίως περίπου 400 γραμμάρια κρέας φάλαινας και ρωκίας, στο λίπος του οποίου αφθονούν τα Ω3 λιπαρά οξέα.

Σήμερα, ο εμπλουτισμός τροφίμων με Ω3 λιπαρά οξέα αποτελεί σημαντική συνεισφορά στην πρόληψη, εξασφαλίζοντας γερή καρδιά και υγιή αγγεία.

Διαφημιστική
καταχώριση
στον Τύπο

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ



Κείμενο 6 [Ο τόπος επηρεάζει το σώμα και το χαρακτήρα μας]

Εύκολα κανείς μπορεί να κάνει τη διαπίστωση ότι στον ιδιαίτερο χαρακτήρα ενός τόπου αντιστοιχεί κατά κανόνα και η σωματική κατασκευή και ο χαρακτήρας των κατοίκων του... Όπου ο τόπος είναι φαλακρός, άνυδρος και τραχύς, που τη μια φορά τον δέρνει ο χειμώνας και την άλλη τον καίει ο ήλιος, εκεί θα δεις ανθρώπους στεγνούς, ισχνούς, με ευδιάκριτες τις αρθρώσεις του σώματός τους, ρωμαλέους και δασύτριχους. Μια άγρυπνη φιλεργία είναι ευδιάκριτη σ' αυτούς τους ανθρώπους, ενώ στο χαρακτήρα και στα φυσικά τους είναι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία γνώμης, μάλλον άγριοι παρά ήμεροι, στις τέχνες και στα επαγγέλματα θα τους βρεις πολύ έξυπνους και πολύ εύστροφους και στα πολεμικά ανώτερους. Άλλωστε, και όλα τα προϊόντα που παράγει η γη θα τα βρεις να έχουν ιδιότητες αντίστοιχες με τις ιδιότητες της γης.

Ιπποκράτης, «Περί ανέμων, υδάτων και τόπων», μτφρ. Δ. Λυπουρλής, στο *Ανθολογία Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας*, ΟΕΔΒ, 1999



Αναζητήστε τα αντώνυμα των επιθέτων (όπου υπάρχουν) στο κείμενο 6. • Προσέξτε πώς η αλλαγή της σημασίας των επιθέτων μεταβάλλει συνολικά την περιγραφή.



Κείμενο 7 [Μάθετε κι αυτό για τη διατροφή σας]

Οι επιστημονικές έρευνες των διατροφολόγων διαψεύδουν κάποιες πεποιθήσεις για τα τρόφιμα, που βασίζονται σε λαϊκές δοξασίες.

ΛΑΘΟΣ	ΜΑΘΕΤΕ ΚΙ ΑΥΤΟ	ΣΩΣΤΟ
Το ψάρι κάνει καλό στη μνήμη, επειδή περιέχει φωσφόρο.		Δεν υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ φωσφόρου και αύξηση της μνήμης.
Δεν πετάμε τις φλούδες των φρούτων, γιατί εκεί βρίσκονται οι βιταμίνες.		Τα κύρια θρεπτικά συστατικά των φρούτων βρίσκονται στη σάρκα τους.
Το κόκκινο κρέας κάνει καλό, επειδή αυξάνει τα ερυθρά αιμοσφαίρια του αίματος.		Τα κρέατα, είτε κόκκινα είτε λευκά, περιέχουν ικανή ποσότητα σιδήρου.
Το λεμόνι απολυμαίνει τα θαλασσινά, που τρώγονται ωμά.		Το κιτρικό οξύ δεν εξουδετερώνει τις μολύνσεις από ιούς ή βακτήρια.
Τρώγοντας πορτοκάλια δε διώχνουμε το κρουσώγημα, απλώς η βιταμίνη C το καταπολεμά.		Το ασκορβικό οξύ δε θεραπεύει το κρουσώγημα, αλλά βοηθά τη γενική κατάσταση του οργανισμού.



εφημ. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ, 1999

- 1 Διερευνήστε τη λειτουργία των ονοματικών φράσεων που είναι υπογραμμισμένες στο κείμενο 7.
- 2 Υπογραμμίστε ορισμένες ονοματικές φράσεις και ζητήστε από ένα συμμαθητή σας να βρει πώς λειτουργούν στο κείμενο 7.

Παραγωγή και σύνθεση

- 1** Στα κείμενα 6 και 8 εντοπίστε δέκα (10) παράγωγες λέξεις, καταγράφοντας σε διπλάνες στήλες το πρόθημα ή την παραγωγική τους κατάληξη (επίθημα). • Προσπαθήστε στις λέξεις αυτές (όπου είναι δυνατόν) να αλλάξετε το πρόθημα ή την παραγωγική κατάληξη-επίθημα για να σχηματίσετε νέες λέξεις.

Παράγωγή λέξη	Πρόθημα	Παραγωγική κατάληξη-επίθημα



Κείμενο 8 [Απαγορεύουν ένα πλήθος από φαγητά!]

Κατά τη δική μου γνώμη οι πρώτοι που βάφτισαν ιερή αυτή την αρρώστια ήταν άνθρωποι του τύπου των σημερινών μάγων και εξαγνιστών: ζητιάνοι που γυρίζουν από δω και από κει και ξεγελούν τον κόσμο παριστάνοντας τον εξαιρετικά θεοσεβούμενο άνθρωπο που, επιπλέον, κατέχει και μια σοφία σπάνια σε άλλους. Αυτοί ακριβώς οι άνθρωποι μέσα στην αμηχανία τους, που δεν ήξεραν τι να δώσουν στον άρρωστο για να του κάμουν καλό, βρήκαν να ρίχνουν σαν ρούχο επάνω τους και να βάζουν μπροστά τους σαν ασπίδα τη δύναμη του θεού, ώστε να μην αποκαλυφθεί η τελεία τους άγνοια. Έτσι έβγαλαν τη θεωρία πως η αρρώστια αυτή είναι ιερή. Ύστερα βρήκαν όμορφες λέξεις και έναν τρόπο γιατρειάς που τους εξασφαλίζει τους ίδιους: κάνουν εξαγνισμούς και λένε ξόρκια, απαγορεύουν τα λουτρά καθώς και ένα πλήθος από ακατάλληλα για άρρωστους ανθρώπους φαγητά: από τα θαλασσινά το μπαρμπούνι, το μελανούρι, τα κεφαλόπουλα και το χέλι (αυτά είναι, πράγματι, τα πιο βλαβερά)· από τα κρέατα το κατσικίσιο, του ελαφιού, του γουρουνόπουλου και του σκύλου (τα κρέατα αυτά κάνουν κυριολεκτικά άνω κάτω το πεπτικό μας σύστημα)· από τα πουλερικά τον κόκορα, το τρυγόνι, την στίδα (που θεωρούνται ιδιαίτερα βαριά)· από τα λαχανικά το δυόσμο, το σκόρδο και τα κρεμμύδια (το δριμύ δεν κάνει ποτέ καλό στον άρρωστο)· ρούχο μαύρο να μη φορούν (θυμίζει θάνατο το μαύρο)· σε κατσικίσιο δέρμα να μην ξαπλώνουν ούτε να το φορούν, ούτε να βάζουν το ένα πόδι επάνω στο άλλο ή να σταυρώνουν τα χέρια (δένουμε την τύχη μας, όπως λέει ο κόσμος, με όλα αυτά!).

Ιπποκράτης, «Περί ιερής νόσου», μτφρ. Δ. Λυπουρλής, στο *Ανθολογία Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας*, ΟΕΔΒ, 1999

- 2** Αναζητήστε, χωρισμένοι σε τρεις ομάδες, στα κείμενα 6 και 8 τέσσερις (4) σύνθετες λέξεις. • Διαμορφώστε μετά έναν πίνακα, όπου να καταγράψετε το α' και β' συνθετικό κάθε λέξης. • Με βάση το α' και το β' συνθετικό δημιουργήστε νέες λέξεις.

Σύνθετη λέξη	Α' συνθετικό – Γραμματική κατηγορία	Β' συνθετικό



Κείμενο 9 [Μια ιστοσελίδα αφιερωμένη στην υγεία]

Η Υγεία στην Οικογένεια

- Άνδρας
- Γυναίκα
- Ηλικιωμένοι
- Παιδί

Διατροφή



Τα πάντα γύρω από τη διατροφή και τη διαίτα

Σώμα και Υγεία



Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Πείτε μου γιατρέ μου



Οι ριζικοί απαντούν

Υγιεινές Προτάσεις



Η συμβουλή μας για σήμερα

Σερφ στο δίκτυο

Επιλογή τόπων υγείας που αξίζει να επισκεφθείτε
Αυτή την εβδομάδα:



Μετρήστε την υγεία σας

Διαλέξτε μετρητή Θερμιδομετρητής

Ιατρεία διακοπής καπνίσματος: Όταν η θέληση δεν αρκεί



Σίγουρα δεν είστε λίγοι εκείνοι που επιχειρήσατε να κόψετε το κάπνισμα αλλά δεν τα καταφέρατε. Μην απογοητεύεστε, μπορείτε να βρείτε πολύτιμη αρωγή σε ένα από τα πολλά ιατρεία καπνίσματος. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος, η πνευμονολόγος Χαρά Κυριακάκη, υπεύθυνη των Ιατρείων Διακοπής του Καπνίσματος του Δήμου Καλλιθέας, μιλά για το θεσμό, τις εφαρμόζομενες μεθόδους αντιμετώπισης και την άμεση ανάγκη κρατικής υποστήριξης.

Ειδήσεις

Χρήση αγχολυτικών χωρίς ιατρική συνταγή κάνουν τα Έλληνόπουλα

Αθήνα: Αγχολυτικά φάρμακα καταναλώνουν -χωρίς ιατρική συνταγή- τα Έλληνόπουλα, τα οποία πίνουν, καπνίζουν και αφιερώνουν τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο τους μπροστά στην τηλεόραση ή τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

28 ΜΑΪΟΥ 11:39

Η μεμονωμένη άνοδος της πίεσης εγκυμονεί μελλοντικούς κινδύνους

Νέα Υόρκη: Μία μόνο μεμονωμένη μέτρηση αυξημένης τιμής αρτηριακής πίεσης έπειτα από μια επίσκεψη στον ιατρό αυξάνει την πιθανότητα εκδήλωσης προβλημάτων υγείας του υπερτασικού στο μέλλον, σύμφωνα με άρθρο του επιστημονικού εντύπου Annals of Family Medicine.

28 ΜΑΪΟΥ 10:36

<http://www.in.gr>

Στο κείμενο 9 εντοπίστε έξι (6) σύνθετες λέξεις και καταγράψτε το α΄ και β΄ συνθετικό. • Προσέξτε να επιλέξετε σύνθετες λέξεις των οποίων το α΄ συνθετικό να ανήκει σε διαφορετικό μέρος του λόγου (π.χ. ουσιαστικό, επίθετο, αντωνυμία, αριθμητικό κτλ.). • Με κάποιες από αυτές αλλά και άλλες σύνθετες λέξεις (από το α΄ ή το β΄ συνθετικό τους), περιγράψτε σε ένα φίλο σας τους κινδύνους που διατρέχει η υγεία του αν δεν προσέχει.

Σύνθετη λέξη	Α΄ συνθετικό	Β΄ συνθετικό

44

Στοιχεία που συνοδεύουν τον προφορικό λόγο



Κείμενο 10 [Ο μπαμπάκας μου! – Κόμικς]

2

ΛΙΠΩΝ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙΑ ΤΟΥΡΕΙ, ΝΑΛ ΠΑΤΕ, ΧΟΡΩΜΕΡ, ΠΑΣΤΟ, ΕΠΤΟΣΕΡΙΑ, ΝΑΛ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ, ΣΟΥΚΡΟΥΤ, ΝΑΛ ΤΥΡΙ ΣΕΝΤ ΟΝΟΡΕ, ΤΑΡΤΑ ΤΑΤΕΝ, ΝΑΛ...

ΜΑΛΙΣΤΑ, ΜΑΛΙΣΤΑ. ΜΗΚ...

ΚΑΙΚ!

ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΘΙΛΕΡΕΑΤΕΣ, ΚΑΛΟΣ ΗΡΓΑΤΕ ΣΤΟ 'ΣΟΥΠΕΡ-ΥΓΕΙΑ', ΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΑΣ ΠΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΑΠΟΦΗ Η ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΓΓΕΙΑ ΤΗΣ. ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ, ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΟΤΙ 99% ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟΤΗ ΚΟΙΛΙΑ ΚΑΙ ΧΩΝΤΡΗ ΜΥΤΗ...

...ΠΟΥ ΧΑΛΠΑΚΙΑΖΟΥΝ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΤΙΒΙ, ΑΡΝΟΥΜΕΝΑ ΕΠΙΜΟΝΑ ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΡΓΑ Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΘΑ ΠΕΣΟΥΝ ΓΥΜΝΑΤΑ ΕΠΙΣΕΔΙΩΝ ΣΥΧΝΑ ΜΟΙΡΑΙΩΝ.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ, ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΟΒΑΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ, ΔΥΣΑΝΟΥΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΙΟΝΟΥΝ ΑΣΕΒΩΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΔΟΧΙΑ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑΣ.

Η ΕΡΕΥΝΑ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΖΕΙ ΕΠΙΣΗ, ΟΤΙ ΟΣΟΙ ΦΟΡΟΥΝ ΚΙΤΡΙΝΑ ΓΙΛΕΚΑ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΜΕΓΑΛΗ ΤΑΣΗ ΝΑ ΒΕΡΟΥΝΤΑΙ ΑΝΤΕΡΟΙ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΕΚΤΕΡΕΒΕΙΜΕΝΟΙ ΠΡΟΣΒΑ ΕΜΦΡΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΑΝΑΚΟΠΕΣ ΚΑΡΔΙΑΣ. ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΑΝΑΠΟΡΕΚΤΑ.

ΦΙΛΟΙ ΟΥΧΥΔΑΚΙ, ΟΣΥΒΟΥΑΙ, ΕΥΣΕΛΑΠΤΟΙ ΚΑΙ ΛΑΙΜΑΡΓΟΙ ΟΙ ΜΕΡΕΣ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΡΗΜΕΝΕΣ, ΠΑΤΙ ΤΑΙΡΙΑΖΕΤΕ ΜΕ ΤΟ ΠΟΡΤΡΕΤΟ-ΡΟΜΠΟΤ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΟΥ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΥ ΕΠΕΞΕ, ΛΟΣΟ ΜΑΤΙ ΚΑΙ ΛΟΓΟΔΙΑΡΡΟΕΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.

ΑΥΤΟ ΤΟ ΔΟΚΑΡΟ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΙΚΟ, ΣΚΙΣΤΑΡΙΣΜΕΝΟ ΑΜΥΔΡΑ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, ΕΧΕΙ ΤΟΣΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΤΗ ΣΚΑΠΟΥΛΑΡΕΙ, ΟΣΕΣ ΚΙ ΕΝΑΣ ΤΥΦΛΟΣ ΣΧΟΙΝΟΒΑΤΗ, ΠΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΣΧΙΣΕΙ ΤΟ ΓΚΡΑΝ ΚΑΝΥΟΝ ΠΑΝΩ ΣΕ ΣΧΙΝΙ ΜΕ ΚΩΠΟΥΣ.

ΟΙ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΙ ΕΙΝΑΙ ΣΕΚΑΘΑΡΟΙ ΟΙ ΠΡΟΦΕΡΕΣ ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΕΤΟΙΟ ΕΙΔΟΣ ΑΤΟΜΩΝ **ΕΚΤΟΣ...**

...ΑΝ ΕΧΟΥΝ ΑΚΟΜΑ ΠΑΤΕΡΑ, ΠΑΛΙΚΑΡΙ ΚΑΙ ΣΒΕΛΤΟ, ΑΝΩ ΤΩΝ 60 ΚΑΙ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΚΑΤΑΧΡΕΣΕΣ... ΕΝΑΣ ΚΑΙΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΟΥ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΚΕ ΠΡΟΣΦΑΤΑ, ΤΕΙΝΕΙ ΝΑ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙ ΟΤΙ ΜΟΝΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΣΕΙ ΤΟΥΣ ΕΝ ΔΥΝΑΜΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ.

ΜΠΑΜΠΑ!

2...

Ο ΜΠΑΜΠΑΚΑΣ ΜΟΥ, Ο ΜΠΑΜΠΑΚΑΣ ΜΟΥ!

.....

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ



Greg. περ. «Κόμικς», εφημ. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ, 2004

- 1 Εντοπίστε στοιχεία που συνοδεύουν τον προφορικό λόγο στο κόμικς που διαβάσατε. • Βρείτε τι εκφράζει η χρήση κάθε εξωγλωσσικού στοιχείου στο «κείμενο» αυτό.
- 2 Διαμορφώστε ένα πίνακα με το σωματικό βάρος κάθε μαθητή της τάξης και συνεργαστείτε με τους καθηγητές των Μαθηματικών και της Πληροφορικής για να βγάλετε τα αντίστοιχα στατιστικά στοιχεία (κειμ. 11).



Κείμενο 11 [Ας προσδιορίσουμε το βάρος μας]

Προσδιορισμός και κατηγοριοποίηση παχυσαρκίας

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, ο προσδιορισμός της παχυσαρκίας γίνεται μέσω του Δείκτη Μάζας Σώματος, ο οποίος προκύπτει αν διαιρέσουμε το σωματικό βάρος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα).

$$\text{Δείκτης Μάζας Σώματος} = \frac{\text{Σωματικό Βάρος (σε κιλά)}}{\text{Ύψους}^2 \text{ (σε μέτρα)}}$$

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει την κατηγοριοποίηση με βάση το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ):

Αν ο ΔΜΣ είναι:	Το άτομο είναι:
Μικρότερος από 18.5	Ισχνό (αδύνατο)
Από 18.5 έως 25	Φυσιολογικού βάρους
Από 25 έως 30	Υπέρβαρο
Μεγαλύτερος του 30 και ειδικότερα:	
Από 30 έως 35	Ήπια παχύσαρκο (1ος βαθμός παχυσαρκίας)
Από 35 έως 40	Μέτρια παχύσαρκο (2ος βαθμός παχυσαρκίας)
Μεγαλύτερος του 40	Σοβαρά παχύσαρκο (3ος βαθμός παχυσαρκίας)

Από αφιέρωμα της ΕΡΤ στη διατροφή (<http://www.ert.gr>)

Ας ζυγιστούμε μετά το τέλος των ασκήσεων!