

Міністерство освіти і науки
Маріупольський державний університет
Кафедра грецької філології та перекладу

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК З НОВОГРЕЦЬКОЇ МОВИ
(АСПЕКТ ПУПМ)
(ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІІ КУРСУ ОС «БАКАЛАВР»
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ «МОВА ТА ЛІТЕРАТУРА (НОВОГРЕЦЬКА)»,
«ПЕРЕКЛАД (НОВОГРЕЦЬКА)»)**

Маріуполь – 2020

УДК 811. 14'06'243 (073)
ББК 81.453-99я73

Навчальний посібник з новогрецької мови (аспект ПУПМ) (для студентів II курсу ОС «Бакалавр» спеціальностей «Мова та література (новогрецька)», «Переклад (новогрецька)») / Укладачі Ю.А. Кіор, к.філол.н., доцент кафедри грецької філології та перекладу, К.О. Жабко, асистент кафедри грецької філології та перекладу. – Маріуполь: МДУ, 2020. – 114 с.

Навчальний посібник з новогрецької мови (аспект ПУПМ) призначений для студентів II курсу ОС «Бакалавр» спеціальностей «Мова та література (новогрецька)», «Переклад» (новогрецька), розроблений відповідно до програми з основної іноземної мови (новогрецької). П'ять тематичних розділів містять глосарій, тексти, до яких розроблено тренувальні вправи, тексти та завдання для додаткового вивчення.

Рецензенти: Короткова Ю.М., д. пед. н.,
професор кафедри гуманітарних дисциплін
Донецького юридичного інституту

Лабецька Ю.Б., к. філол. наук,
доцент кафедри грецької філології та перекладу МДУ

Затверджено на засіданні кафедри грецької філології МДУ (протокол № 14 від 16.06.2020)

Затверджено вченою радою факультету грецької філології МДУ (протокол № 12 від 17.06.2020)

© МДУ, 2020
© Кіор Ю.А., Жабко К.О.

3ΜΙΣΤ

ΒΣΤΥΠ.....	4
Ενότητα 1. Ελληνική μαγειρική.....	5
Ενότητα 2. Η πόλη.....	
Ενότητα 3. Το ταχυδρομείο.....	
Ενότητα 4. Ιατρική περίθαλψη	
Ενότητα 5. Τα ψώνια.....	
Λίτερατυρα.....	

ВСТУП

Навчальний посібник з новогрецької мови з аспекту ПУПМ (практика усного та писемного мовлення) для студентів II курсу ОС «Бакалавр» освітніх програм «Філологія. Мова та література (новогрецька)», «Філологія. Переклад (новогрецька)», «Середня освіта. Мова і література (новогрецька)» складено на підставі вимог відповідних робочих програм з основної іноземної мови (новогрецької). У посібнику, що подається на рецензування, перероблено та доповнено зміст «Практикуму з усного та писемного мовлення новогрецької мови (для студентів II курсу ОКР «Бакалавр» спеціальності «Мова та література (новогрецька)» (укладачі Проценко О.Б., Потіпак (Кіор) Ю.А.)), виданого в 2013 р.

Навчальний посібник містить матеріали, призначені для використання під час аудиторних та позааудиторних занять із зазначеного аспекту протягом III та IV навчального семестру. Основне завдання курсу новогрецької мови на вказаному етапі – подальше вдосконалення навичок і умінь усного та писемного мовлення в умовах якомога повнішого творчого застосування мовних засобів. Студенти повинні вміти вільно висловлюватися новогрецькою мовою на теми, що вивчаються, володіти мовою в усіх видах мовленнєвої діяльності. Особлива увага приділяється комунікативній спрямованості навчання.

Цей навчальний посібник складається з п'яти тематичних блоків (*грецька кухня, місто, пошта, медичне обслуговування, покупки*), кожний з яких включає тексти з теми, лексико-граматичні вправи, теми для обговорення, комунікативні завдання, речення для перекладу новогрецькою мовою, завдання для самостійної роботи. В кінці посібника подається використана та рекомендована література.

Ενότητα 1. Ελληνική μαγειρική

Θεματικό λεξιλόγιο

η μαγειρική	το εστιατόριο
η διατροφή	το φιλοδώρημα = το μπουρμπούαρ
η παραγγελία	το φάστφουντ
το κύριο πιάτο	το φαστφου(ν)τάδικο
το ορεκτικό = ο μεζές	το έτοιμο φαγητό
ο λογαριασμός	η συνταγή
το επιδόρπιο	υγιεινός-ή-ό
ο κατάλογος (φαγητών)	βλαβερός-ή-ό
ο σερβιτόρος /η σερβιτόρα	παραδοσιακός-ή-ό
ο πελάτης /η πελάτισσα	κάνω δίαιτα
το αναψυκτικό	μαγειρεύω
το ποτό	δοκιμάζω
το ρόφημα	τσιμπώ
Πεινάω σαν λύκος!	
Τρέχουν τα σάλια μου!	
Γλείφω τα δάχτυλα μου!	
Τρώω γρήγορα (στο πόδι) (στα όρθια)	
Καλή όρεξη!	
Τρώγοντας έρχεται η όρεξη	

Κείμενο 1. Τι, πότε και πώς τρώνε οι Έλληνες

Όπως οι άλλοι λαοί, έτσι και οι Έλληνες έχουν τις ιδιαιτερότητές τους γύρω από το φαγητό. Ακόμα, μπορεί να διαπιστώσει κανείς διαφορετικές συνήθειες ανάμεσα στους κατοίκους της υπαίθρου και στους κατοίκους των μεγάλων πόλεων.

Αυτό που σήμερα ονομάζουμε γενικά ελληνική κουζίνα, είναι μια ευρύτατη ποικιλία φαγητών με διαφορετικές προελεύσεις. Έτσι, για παράδειγμα, η γνωστή και

αγαπητή σε πολλούς φασολάδα καθώς και οι διάφορες ηπειρώτικες πίτες είναι παραδοσιακά πιάτα από τα πολύ παλιά χρόνια. Από την άλλη πλευρά, το σοφρίτο, μια νόστιμη κερκυραϊκή σπεσιαλιτέ, είναι μάλλον παλιό βενετσιάνικο πιάτο, η δημοφιλέστατη μακαρονάδα, με σάλτσα ντομάτα ή με κιμά, ήρθε από την Ιταλία, ενώ το πασίγνωστο σουβλάκι και ο γύρος έχουν τουρκική προέλευση. Είναι, πάντως, γεγονός, ότι ένα σημαντικό μέρος της σημερινής ελληνικής κουζίνας οφείλεται στους πρόσφυγες που ήρθαν στην Ελλάδα από τη Μικρά Ασία το 1922.

Γενικά, οι Έλληνες αγαπούν το ελαιόλαδο. Μαγειρεύουν πολλά φαγητά με λάδι και βάζουν αρκετό λάδι στη σαλάτα τους. Τρώνε πολλά λαχανικά, φρέσκα ή μαγειρευτά, και καταναλώνουν πολλά φρούτα, μια και η χώρα παράγει μεγάλη ποικιλία και από τα μεν και από τα δε. Επίσης, συγκριτικά με άλλους λαούς, τρώνε πολλά όσπρια. Αρκετές οικογένειες προτιμούν δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα να φάνε ένα πιάτο φασόλια, ρεβίθια ή φακές, παρά να φάνε κρέας, αν και, όπως φαίνεται, οι Έλληνες σήμερα καταναλώνουν πολύ περισσότερο κρέας από ό,τι κατανάλωναν τη δεκαετία του '50 ή του '60. Κάτι άλλο που χαρακτηρίζει τους περισσότερους Έλληνες είναι ότι τους αρέσουν τα γλυκά. Από τα πολλά ζαχαροπλαστεία που υπάρχουν σε κάθε γειτονιά, φεύγουν συνεχώς τούρτες, πάστες, σοκολατάκια και γλυκά ταψιού σε μεγάλες ποσότητες, για να καταλήξουν στις εκατοντάδες χιλιάδες στομάχια που τα περιμένουν.

Αρκετοί Έλληνες δεν τρώνε πολύ το πρωί, μία ή δύο φέτες ψωμί με βούτυρο κι ένας καφές είναι αρκετά. Άλλοι απλώς πίνουν έναν καφέ και φεύγουν για τη δουλειά τους. Ίσως αυτό οφείλεται στο ό,τι, κατά κανόνα, τρώνε αργά το βραδινό τους: στις 10 ή στις 11. Και αυτό, πάλι, ίσως γίνεται, γιατί σε πολλούς Έλληνες αρέσει να τρώνε έξω το βράδυ, στο βαθμό που οι τιμές και το εισόδημα τους το επιτρέπουν. Σ' αυτό, βέβαια, συμβάλλει και ο ωραίος καιρός που έχει η χώρα έξι περίπου μήνες τον χρόνο. Πάντως, οι περισσότερες ταβέρνες, ουζερί και ψησταριές είναι συνήθως γεμάτες τα βράδια, ιδιαίτερα την Παρασκευή και το Σάββατο.

Στις μεγάλες πόλεις, βέβαια, η εικόνα έχει αλλάξει σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Οι πιτσαρίες με μεγάλη ποικιλία από πίτσες και τα "φασφουντάδικα" με τα γνωστά χάμπουργκερ έχουν εισβάλει για καλά στη ζωή του σύγχρονου Έλληνα αστού.

Τα μαγαζιά αυτά προσφέρουν τα φαγητά τους και "σε πακέτο", γι' αυτούς που δεν τους αρέσει να μαγειρεύουν ή γι' αυτούς που προτιμούν κάποιο βράδυ να φάνε στο σπίτι, βλέποντας το αγαπημένο τους σήριαλ, έναν ποδοσφαιρικό αγώνα ή μια ταινία, καρφωμένοι μπροστά στο "χαζοκούτι", όπως αποκαλούν πολλοί την τηλεόραση ειρωνικά.

Λεξιλόγιο

η συνήθεια	η ποικιλία
η προέλευση	η φασολάδα
η πίτα	η σάλτσα ντομάτα
ο κιμάς	το σουβλάκι
ο γύρος	το ελαιόλαδο
το λάδι	τα λαχανικά
φρέσκος-ια-ο	μαγειρευτός-ή-ό
τα φρούτα	τα όσπρια
το φασόλι	το ρεβίθι
οι φακές	το κρέας
καταναλώνω	τα γλυκά
το ζαχαροπλαστέιο	η τούρτα
η πάστα	το σοκολατάκι
τα γλυκά ταψιού	το βούτυρο
κατά κανόνα	το εισόδημα
συμβάλλω	το ουζερί
η ψησταριά	η πιτσαρία
το χάμπουργκερ	για καλά

Άσκηση 1. Βρέστε τις λέξεις στο κείμενο που έχουν περίπου την ίδια έννοια με τα παρακάτω

1^η παράγραφος

1. ιδιαίτερα χαρακτηριστικά (1)
2. οι μικρές πόλεις και τα χωριά (3)

4^η παράγραφος

12. λεπτά κομμάτια (25)
13. συνήθως (27)

2^η παράγραφος

3. πολύ πλατιά (4)

4. σούπα από φασόλια (6)

5. που φτιάχνουν στην Ήπειρο (6)

6. που φτιάχνουν στην Κέρκυρα (8)

7. γνωστό σε όλους (10)

3^η παράγραφος

8. λάδι από ελιές (13)

9. αφού (15)

10. και από τα πρώτα και από τα

δεύτερα (16)

11. για να φτάσουν (23)

14. τα χρήματα που βγάζουν σ' ένα χρόνο (29)

5^η παράγραφος

15. έχουν μπει (35)

16. έχουν μπει (36)

17. αστεία, σαρκαστικά (40)

Άσκηση 2. Βρέστε την έννοια των παρακάτω λέξεων που υπάρχουν στο κείμενο

1. ο λαός

4. η συνήθεια

7. η προέλευση

10. οφείλω

2. τα όσπρια

5. τα φασόλια

8. τα ρεβύθια

11. οι φακές

3. η τούρτα

6. η ψησταριά

9. το ποδόσφαιρο

Άσκηση 3. Βρέστε ποια από τα παρακάτω είναι σωστά, ποια λάθος και ποια δεν αναφέρονται στο κείμενο

1. Οι Έλληνες δεν έχουν ιδιαιτερότητες γύρω από το φαγητό.

2. Τα φαγητά που αποτελούν σήμερα την ελληνική κουζίνα δεν έχουν μόνο ελληνική προέλευση.

3. Η μακαρονάδα είναι δημοφιλής γιατί ήρθε από την Ιταλία.

4. Αρκετά από τα φαγητά που τρώνε οι Έλληνες σήμερα τα έμαθαν από τους πρόσφυγες της Μ. Ασίας.

5. Οι Έλληνες δεν χρησιμοποιούν πολύ το ελαιόλαδο στα φαγητά τους.

6. Πολλοί προτιμούν τα όσπρια από το κρέας, γιατί τα όσπρια είναι πιο νόστιμα.

7. Γενικά, οι Έλληνες σήμερα τρώνε πιο πολύ κρέας από ό,τι έτρωγαν πριν από μερικές δεκαετίες,

8. Σε πολλούς Έλληνες αρέσουν τα γλυκά.
9. Σχεδόν όλοι οι Έλληνες τρώνε καλά το πρωί πριν φύγουν για τη δουλειά τους.
10. Ένας από τους λόγους για τον οποίο πολλοί Έλληνες τρώνε έξω, είναι ο καλός καιρός.
11. Οι πίτσες και τα χάμπουργκερ έχουν εισβάλει στη ζωή των Ελλήνων αστών μέσα από την τηλεόραση.

Κείμενο 2. Μεσογειακή διαίτα

Η μεσογειακή διαίτα δίνει έμφαση στα δημητριακά (σιτάρι, καλαμπόκι, ρύζι κτλ.), τα όσπρια (φασόλια, ρεβίθια, φακές), τα φρούτα και τα λαχανικά. Ακόμη, περιλαμβάνει ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια, φιστίκια κτλ.) και τυρί, γιαούρτι. Ψάρι, πουλερικά και αυγά μια φορά την εβδομάδα, ενώ το κόκκινο κρέας μόνο λίγες φορές το μήνα. Ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί τη μέρα κάνει καλό στην καρδιά. Γενικά, θα πρέπει να καταναλώνουμε πολλές φυτικές ίνες.

Άσκηση 1. Πείτε ο καθένας πώς διατρέφεστε. Πείτε ποια από τα παραπάνω είδη διατροφής τρώτε. Ακόμη, πείτε πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κόκκινο κρέας και ψάρι. Και ποια είδη δεν τρώτε καθόλου.

Άσκηση 2. Πείτε τι περιλαμβάνει η μεσογειακή διαίτα.

Άσκηση 3. Ταιριάξτε τις δίαιτες στη στήλη Α με τα χαρακτηριστικά τους στη στήλη Β τραβώντας γραμμές.

ΔΙΑΙΤΑ, ΑΛΛΑ ΠΟΙΑ;

<i>A</i>		<i>B</i>	
<i>ΔΙΑΙΤΑ</i>		<i>ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ</i>	
		<i>ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ</i>	<i>ΠΡΟΣΟΧΗ</i>
1. Χορτοφαγία	α	Βασίζεται στη λήψη πολλών πρωτεϊνών και λίγων	Δεν είναι ισορροπημένη, γιατί αποκλείει από τη διατροφή τα

		υδρογονανθράκων.	ζυμαρικά, το ρύζι, το ψωμί. Μπορεί να προκαλέσει ακόμα και σοβαρή διαταραχή της θρεπτικής ισορροπίας
2. Μόνο με υγρά	β	Κατανάλωση ενός ή δύο ειδών τροφής τη μέρα σε απεριόριστη ποσότητα.	Είναι μια δίαιτα χωρίς «αγωγή», πέρα από την ανθρώπινη φύση και με επιπτώσεις και στο νευρικό σύστημα. Είναι ξεπερασμένη
3. Με πολλές πρωτεΐνες	γ	Επιτρέπει μόνο την πρόσληψη υγρών τροφών: τσάι, χαμομήλι, νερό, χυμούς φρούτων.	Είναι αποτελεσματική μόνο για πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Καλή αποτοξίνωση, αλλά, αν παραταθεί, γίνεται επικίνδυνη
4. Θερμιδική	δ	Βασίζεται μόνο στα λαχανικά, στα φρούτα, στο ρύζι, στα όσπρια. Λείπουν εντελώς οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης.	Αν παραταθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, παρατηρείται έλλειψη ασβεστίου και σιδήρου ή ορισμένες φορές, και υπερέκκριση ινσουλίνης
5. Χημική	ε	Κατανάλωση όλων των τροφών, υπολογίζοντας αθροιστικά τις θερμίδες τους κατά τη διάρκεια της ημέρας.	Εύκολα μπορεί να γίνει λάθος επιλογή τροφών με στόχο τις λίγες θερμίδες, με αποτέλεσμα να παρατηρηθεί υπερκατανάλωση ή έλλειψη στον οργανισμό βιταμινών, πρωτεϊνών ιχνοστοιχείων.

Άσκηση 4. Με βάση τις πληροφορίες του παραπάνω πίνακα, τι ερωτήσεις θα είχατε να κάνετε αν επισκεπτόσασταν το γιατρό που είναι ειδικός για τη διατροφή και τις δίαιτες;

Άσκηση 5. Γίνετε ζευγάρια και παίξτε ένα παιχνίδι ρόλων

Ρόλος 1. Συζητάτε με έναν φίλο / μια φίλη σας για δίαιτες σας για αδυνατίσματος. Ο **Ρόλος 2.** Συζητάτε με ένα φίλο/μια φίλη σας για δίαιτες αδυνατίσματος. Εσείς δε συμφωνείτε φίλος/Η φίλη σας είναι ενάντια σ'αυτές καθόλου με τις δίαιτες και λέτε όλα τα τις δίαιτες, αλλά εσείς πιστεύετε πως μειονεκτήματα που έχουν, καθώς και βοηθούν πάρα πολύ κάποιον που θέλει

τους κινδύνους που περικλείουν πολλές να αδυνατίσει. Προτείνετε μια καλή, φορές για την υγεία. Προτείνετε ένα κατά την άποψή σας, δίαιτα σωστό, κατά την άποψή σας, αδυνατίσματος. διαιτολόγιο.

Κείμενο 3. Θα γιορτάσουν ελληνικά

Η μητέρα του Αντώνη μαγειρεύει πολύ ωραία. Η οικογένεια τρώει πάντα με πολλή όρεξη τα νόστιμα φαγητά της. Σήμερα, όμως, η μαμά δε θα μαγειρέψει. Θα φάνε έξω. Θα γιορτάσουν την επιτυχία του Αντώνη στις εξετάσεις του αγγλικού του σχολείου. Ο μπαμπάς το πρωί υποσχέθηκε ότι το βράδυ θα γιορτάσουν ελληνικά.

Υπάλληλος: Ταβέρνα «Ο καλοφαγάς», παρακαλώ.

κ. Λογοθέτης: Καλημέρα σας. Θα ήθελα ένα τραπέζι για τέσσερα άτομα απόψε στις 8.00.

Υπάλληλος: Για τέσσερα άτομα θα έχω ελεύθερο τραπέζι μετά τις 8.30.

κ. Λογοθέτης: Εντάξει. Θα είμαστε εκεί στις 8.45.

Υπάλληλος: Τι όνομα, παρακαλώ;

κ. Λογοθέτης: Λογοθέτης.

Υπάλληλος: Ευχαριστώ.

Στις 8.45 η οικογένεια Λογοθέτη βρίσκεται στην ταβέρνα. Η αίθουσα είναι γεμάτη κόσμο. Από κάπου ακούγεται μια όμορφη μελωδία. Η Καίτη αναγνώρισε την τραγουδίστρια. «Μου αρέσει η Χάρις Αλεξίου», λέει στον μπαμπά της. Στο μεταξύ, ένα γκαρσόνι τρέχει να τους υποδεχτεί.

Σερβιτόρος: Παρακαλώ;

κ. Λογοθέτης: Έχουμε κάνει κράτηση στο όνομα Λογοθέτης.

Σερβιτόρος: Περάστε στο βάθος.

Σε λίγα λεπτά όλοι διαβάζουν τον κατάλογο με προσοχή, εκτός από τον Αντώνη. Αυτό το παιδί τα τρώει όλα. Δεν έχει προτίμηση.

Σερβιτόρα: Είστε έτοιμοι να παραγγείλετε;

κ. Λογοθέτης: Ναι. Από τα ορεκτικά θα μας φέρετε τζατζίκι, ταραμοσαλάτα, κολοκυθάκια τηγανητά, τυροπιτάκια, λουκάνικο χωριάτικο, ραπανάκια και ελιές.

Μητέρα: Και μια μερίδα πιπεριές τηγανητές, παρακαλώ.

Σερβιτόρα: Για κύριο πιάτο;

κ. Λογοθέτης: Μία μερίδα μουσακά, μία μπριζόλα μοσχαρίσια με πατάτες τηγανητές, ένα μπιφτέκι με πατάτες πουρέ, ένα σουβλάκι χοιρινό, μία μερίδα μαρίδες και μία χωριάτικη σαλάτα.

Μητέρα: Εγώ θα προτιμούσα χόρτα βραστά.

κ. Λογοθέτης: Ας πάρουμε, λοιπόν, και μία μερίδα χόρτα.

Σερβιτόρα: Τι θα πιείτε;

κ. Λογοθέτης: Δύο πορτοκαλάδες, μία κόκα κόλα κι ένα μπουκάλι ρετσίνα.

Τα φαγητά δεν άργησαν καθόλου.

«Καλή μας όρεξη!», είπαν όλοι με μια φωνή και άρχισαν να τρώνε. Όλοι τρώνε με πολλή όρεξη, γιατί τα φαγητά είναι πολύ νόστιμα. Η γκαρσόνα τους πλησίασε, μόλις είδε τα πιάτα τους να έχουν αδειάσει.

Σερβιτόρα: Θα πάρετε επιδόρπιο; Να σας φέρω τον κατάλογο;

κ. Λογοθέτης: Ένα γλυκό κι ένα καφεδάκι είναι ό,τι πρέπει.

Μητέρα: Δύο μέτριους, δύο μπακλαβάδες, ένα παγωτό φυστίκι και ένα γαλακτομπούρεκο, παρακαλώ.

Μετά από λίγο φώναξαν τη σερβιτόρα για να πληρώσουν. Η σερβιτόρα έφερε το λογαριασμό. Ο μπαμπάς πλήρωσε με πιστωτική κάρτα και έτσι δεν χρειάστηκε να περιμένουν για ρέστα. Άφησαν φιλοδώρημα για την γκαρσόνα που τους εξυπηρέτησε και ευχαριστημένοι προχώρησαν προς την έξοδο.

Λεξιλόγιο

η επιτυχία	υπόσχομαι
αναγνωρίζω	κάνω κράτηση
στο βάθος	η προτίμηση
το τζατζίκι	η ταραμοσαλάτα
το κολοκυθάκι	τηγανητός-ή-ό
το λουκάνικο	το ραπάνι
η ελιά	η μερίδα
η πιπεριά	ο μουσακάς
η μπριζόλα	μοσχαρίσιος-α-ο
η πατάτα	χοιρινός-ή-ό
η μαρίδα	η χωριάτικη σαλάτα
τα χόρτα	βραστός-ή-ό
η πορτοκαλάδα	η ρετσίνα
αδειάζω	ο μπακλαβάς
το παγωτό	το γαλακτομπούρεκο
η πιστωτική κάρτα	τα ρέστα
εξυπηρετώ	ευχαριστημένος-η-ο

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις

1. Πού πήγε η οικογένεια Λογοθέτη και γιατί;
2. Τι πήραν για ορεκτικά; για κύριο πιάτο; για επιδόρπιο;
3. Πώς πλήρωσε ο κύριος Λογοθέτης;
4. Η οικογένεια έμεινε ευχαριστημένη;

Άσκηση 2. Διηγηθείτε την ιστορία από κάποιο πρόσωπο του διαλόγου.

Άσκηση 3. Διαγράψτε τη λέξη που δεν ταιριάζει, όπως στο παράδειγμα

το μαγείρεμα – το φαγητό – το παστίσιο – η σαλάτα – το σχολείο

1. ο κόσμος – οι άνθρωποι – οι πελάτες – ο ουρανός – ο σερβιτόρος

2. η όρεξη – το ορεκτικό – η θεία – η μελιτζανοσαλάτα – το τζατζίκι
3. το γλυκό – η σοκολατίνα – ο μπακλαβάς – το παγωτό – το γιαούρτι
4. ο καφές – η λεμονάδα – η πορτοκαλάδα – η κόκα κόλα – ο χυμός
5. το λάδι – το ξίδι – το λεμόνι – το αλάτι – το πιπέρι – η ντομάτα
6. το σουβλάκι – η μπριζόλα – τα παϊδάκια – το μπιφτέκι – τα λαδερά
7. το λουκάνικο – το μπέικον – το στιφάδο – το σαλάμι – το ζαμπόν
8. το πεπόνι – η κρέμα καραμελέ – το καρπούζι – το σταφύλι – το αχλάδι
9. το αρνάκι – το χοιρινό – το αβγολέμονο – το μοσχάρι – το κατσικάκι
10. οι αγγινάρες – οι ντομάτες – οι μελιτζάνες – ο μπακλαβάς – οι πατάτες

Άσκηση 4. Δείτε τις εικόνες και περιγράψτε τες



Άσκηση 5. Δημιουργήστε τον κατάλογο ενός εστιατορίου, γίνετε ομάδες και παίξτε ένα παιχνίδι ρόλων «Στο εστιατόριο».

Προσοχή! Στον κατάλόγό σας πρέπει να υπάρχουν οι εξής κατηγορίες: Ορεκτικά, Σαλάτες, Κύριο πιάτο, Επιδόρπια, Ποτά, Αναψυκτικά

Φράσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε

1. Περάστε, παρακαλώ!
2. Αυτό το τραπέζι είναι κρατημένο.
3. Είστε έτοιμοι να κάνετε παραγγελία; (να παραγγείλετε)
4. Απολαύστε το γεύμα σας!
5. Να μας φέρετε ακόμα έναν κατάλογο.
6. Τι θα μας συνιστούσατε; Τι μας προτείνετε;

- Σας προτείνω
- Πολύ νόστιμος (νόστιμη, νόστιμο) είναι
- Μπορείτε να πάρετε

7. Έχει μέσα.....;

8. Πόση ώρα θα πάρει; - Θα πάρει περίπου

9. Να μας φέρετε (φέρτε μας)

- λίγο ψωμί ακόμη
- λίγο γάλα ακόμη
- μια κανάτα με νερό
- λίγο νερό
- ανθρακούχο ή μη-ανθρακούχο;
- μαχαιροπήρουνα
- κουτάλι
- κουταλάκι τσαγιού
- κουτάλι της σούπας
- πηρούνι
- μαχαίρι
- πιάτο
- πιατέλα
- πιατάκι
- πετσέτα
- χαρτοπετσέτα
- αλάτι
- πιπέρι
- κανάτα
- ποτήρι
- παγάκια

10.Είμαι χορτοφάγος (δεν τρώω κρέας).

11.Είμαι αλλεργικός σε

12.Δεν είναι αυτό που παρήγγειλα.

- 13.Είναι πολύ καυτερό;
- 14.Πώς θέλετε την μπριζόλα ψημένη;
 - με λίγο αίμα
 - μέτρια προς ωμή
 - μέτρια ψημένη
 - καλοψημένη
- 15.Το σέρβις συμπεριλαμβάνεται;
- 16.Μπορώ να πληρώσω με κάρτα; (δέχεστε πιστωτικές κάρτες;)
- 17.Μπορούμε να πληρώσουμε χωριστά;
- 18.Τα ρέστα είναι δικά σας.

Κείμενο 4. Σουβλάκια, πίτσα, και κάθε φαγητό με παραγγελία μέσω ίντερνετ

Παραδεχτείτε το: αν δεν υπήρχε το delivery, ορισμένοι από εμάς θα πεθαίναμε της πείνας. Ή, ακόμα χειρότερα, θα αναγκαζόμασταν να μαγειρέψουμε. Για καλή μας τύχη, ο 21ος αιώνας έχει κάνει την παραγγελία ευκολότερη από ποτέ. Όχι μόνο δεν χρειάζεται να πάρουμε τηλέφωνο, αλλά μπορούμε να έχουμε μέσω ίντερνετ στην πόρτα μας πίτσα, σουβλάκια, κινέζικο, ινδικό, ντόνατ, καφέ, και λίγο-πολύ ό,τι τραβάει η όρεξή μας.

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως τα σουβλάκια και η πίτσα είναι οι βασιλείς του delivery. Όμως, στις ιστοσελίδες μπορούμε να βρούμε επίσης μια μεγάλη ποικιλία επιπλέον κατηγοριών, από μαγειρευτά και γλυκά μέχρι διεθνείς και εξωτικές κουζίνες.

Η σελίδα Deliveras.gr είναι μία από τις γνωστότερες πύλες για online παραγγελία. Εκτός από σουβλάκια και πίτσα, μας δίνει τη δυνατότητα να παραγγείλουμε μέσω ίντερνετ μπεργκερ, Κινέζικο, κρέπα, ψητά και μαγειρευτά.

Η ανάπτυξη της σελίδας είναι αδιαμφισβήτητη. Μέχρι τις αρχές του 2016, υποστήριζε μόνο Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Πλέον όμως θα βρούμε 4.300 εστιατόρια για παραγγελίες σε 62 πόλεις και περιοχές της Ελλάδος.

Για την παραγγελία μέσω ίντερνετ εισάγουμε μέρος της διεύθυνσής μας. Η σελίδα θα μας εμφανίσει σχετικά αποτελέσματα από την αναζήτηση.

Η επιλογή της κουζίνας γίνεται από ένα πτυσσόμενο μενού.

Έχοντας επιλέξει την κουζίνα που θέλουμε, πχ Σουβλάκια και Πίτες, μπορούμε να ταξινομήσουμε τα αποτελέσματα.

Έχουμε επιλογή με βάση τη βαθμολογία των μελών της σελίδας, το χρόνο παράδοσης, το ελάχιστο ποσόν παραγγελίας, και την απόσταση από τη διεύθυνσή μας.

Επιλέγοντας την επιχείρηση που μας ενδιαφέρει, οδηγούμαστε στο online μενού.

Κάνουμε κλικ στο είδος που θέλουμε, και θα μας ανοίξει στη συνέχεια το μενού για να κάνουμε τις επιλογές μας, πριν προσθέσουμε το προϊόν στο καλάθι.

Αφού προσθέσουμε όλα όσα θέλουμε, πάνω δεξιά θα βρούμε το εικονίδιο για το καλάθι αγορών, όπου μπορούμε να δούμε συνοπτικά την παραγγελία μας, και να αφαιρέσουμε κάτι αν κάναμε λάθος ή αλλάξαμε γνώμη.

Με τη "Συνέχεια", προχωράμε στην παραγγελία. Αν είναι η πρώτη φορά που χρησιμοποιούμε την ιστοσελίδα, θα χρειαστεί υποχρεωτικά να δημιουργήσουμε λογαριασμό χρήστη.

Είναι σημαντικό να βάλουμε σωστά το κινητό μας κατά την εγγραφή, καθώς θα μας σταλεί ένας κωδικός ενεργοποίησης με μήνυμα στον αριθμό που δηλώσαμε.

Για να ολοκληρωθεί η παραγγελία, μπορούμε να επιλέξουμε να πληρώσουμε είτε με μετρητά κατά την παράδοση - όπως συνηθίζεται, με πιστωτική / χρεωστική κάρτα, ή μέσω PayPal. Στην αναζήτηση φαίνονται οι τρόποι πληρωμής που υποστηρίζονται.

Λεξιλόγιο

πεθαίνω της πείνας	το ντόνατ
η αμφιβολία	ο βασιλέας
η ιστοσελίδα	επιπλέον
εξωτικός-ή-ό	η πύλη
το μπέργκερ	η κρέπα
αδιαμφισβήτητος-η-ο	η ανάπτυξη
εισάγω	εμφανίζω
η αναζήτηση	το πτυσσόμενο μενού
ταξινομώ	με βάση
η παράδοση	η επιχείρηση
προσθέτω	το καλάθι

το εικονίδιο	αφαιρώ
ο λογαριασμός	ο χρήστης
η εγγραφή	ο κωδικός
η ενεργοποίηση	υποστηρίζομαι

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις.

1. Ποια πλεονεκτήματα έχει η παραγγελία μέσω ίντερνετ;
2. Τι είναι Deliveras.gr;
3. Τι βήματα πρέπει να ακολουθήσουμε για να κάνουμε παραγγελία;
4. Πώς μπορούμε να πληρώσουμε για την online παραγγελία;
5. Παραγγέλνετε φαγητό μέσω ίντερνετ; Τι φαγητό και πόσο συχνά;

Άσκηση 2. Συμπληρώστε τα κενά με τις λέξεις από το κείμενο.

1. Έχετε κάνει _____ μέσω κινητού ή μέσω ίντερνετ;
2. Σ' αυτή _____ υπάρχει μεγάλη _____ φαγητών.
3. Επιλέξαμε αυτή την επιχείρηση _____ την βαθμολογία των χρηστών.
4. Για _____ στην ιστοσελίδα χρειάζεται ο αριθμός του κινητού.
5. Προσθέτουμε αυτά που θέλουμε σε _____ με ένα _____.
6. _____ «Αρχική» βρίσκεται αριστερά στο πάνω μέρος.
7. Χωρίς _____ είναι η καλύτερη ιστοσελίδα για την παραγγελία.
8. Έχετε _____ χρήστη;

Άσκηση 3. Γίνετε ζευγάρια και παίξτε παιχνίδι ρόλων.

A)

Ρόλος 1. Εσείς θέλετε να παραγγείλετε **Ρόλος 2.** Ο φίλος σας σας τηλεφωνεί για κάτι φαγητό στο σπίτι, αλλά δεν ξέρετε να ρωτήσει πώς μπορεί να κάνει την πώς. Τηλεφωνείτε στον φίλο σας ο παραγγελία μέσω ίντερνετ. Του εξηγείτε οποίος σας συμβουλεύει πώς μπορείτε να λεπτομερώς τι πρέπει να κάνει. κάνετε παραγγελία.

В)

Ρόλος 1. Καλέσατε τους φίλους σας στο σπίτι σας και προτείνετε να παραγγείλετε κάτι στο σπίτι.
Ρόλος 2. Σας κάλεσε ένας φίλος σας να δείτε μια ταινία, να φάτε κάτι και να κουβεντιάσετε. Συζητάτε πού και τι θέλετε να παραγγείλετε για το βράδυ.

Άσκηση 4. Μεταφράστε τις προτάσεις.

1. Здорове харчування відіграє важливу роль у житті людини.
2. Коли ми їдемо в інші країни, ми намагаємося скуштувати традиційну кухню.
3. Οφіціанти мають ввічливо обслуговувати клієнтів, але й клієнти мають поводитися ввічливо.
4. У кожного народу свої особливості щодо їжі.
5. Греки споживають багато оливкової олії, овочів та φруктів, бобових та морепродуктів.
6. Їжа з φαστ-φуду та готова їжа – дуже шкідливі для організму людини, особливо дітей.
7. Середземноморська дієта – це збалансоване харчування, що включає в себе рослинні волокна.
8. Цей ресторан – дуже популярний, тому потрібно забронювати стіл.
9. Мені дуже подобаються грецькі салати та солодощі.
10. Принесіть, будь ласка, рахунок! Скільки чайових прийнято залишати?
11. Зазвичай, у тавернах ми замовляємо основну страву і закуски, з напоїв віддаємо перевагу газованим напоям.
12. У кожного свої вподобання: хтось є вегетаріанцем, та не їсть м'яса, хтось не любить рибу, а хтось їсть багато смаженого.
13. В останні часи швидко розвивається сервіс доставки їжі додому.
14. На цьому сайті можна вибрати як піцу та гамбургери, так і страви китайської кухні.
15. Замовляти через інтернет дуже зручно, достатньо натиснути на страви, які ви хочете, додати їх у кошик та сплатити зручним способом.

Άσκηση 5. Δεν σας άρεσε η εξυπηρέτηση σε ένα εστιατόριο που πήγατε με τους φίλους σας. Επιπλέον ένας φίλος σας έπαθε τροφική δηλητηρίαση. Γράψτε μια επιστολή στον υπεύθυνο του εστιατορίου με τα παράπονά σας.

Αξιότιμε κύριε διευθυντά,

.....
.....
.....

Με εκτίμηση,

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

Κείμενο 1. Στο εστιατόριο

Σπύρος: Πω, πω, κόσμος! Χαμός γίνεται! Λες να βρούμε κανένα ελεύθερο τραπέζι;

Σερβιτόρος: Καλησπέρα. Περάστε, παρακαλώ. Πόσα άτομα είσαστε;

Σπύρος: Είμαστε πέντε... όχι, έξι. Αλλά περιμένουμε ένα ζευγάρι ακόμα. Μπορούμε να καθίσουμε εκεί, κοντά στο παράθυρο;

Σερβιτόρος: Λυπάμαι, εκείνο το τραπέζι είναι πιασμένο. Αλλά μη στενοχωριέστε, κάτι θα γίνει. Εκείνη η μεγάλη παρέα που κάθεται κοντά στην ορχήστρα, έχει πληρώσει και ετοιμάζεται να φύγει. Θα σας βάλω εκεί... Ορίστε, σηκώνονται κιόλας. Ελάτε παιδιά, καθίστε.

Μαίρη: Έχεις καλέσει τον Παύλο;

Σπύρος: Νομίζω ότι έχει φύγει για το σαββατοκύριακο. Του τηλεφώνησα το μεσημέρι αλλά δεν τον βρήκα.

Σπύρος: Δεν πειράζει. Καμιά άλλη φορά.

Κούλα: Παιδιά, απόψε θα περάσουμε ωραία. Έχω ακούσει ότι το μαγαζί έχει καταπληκτικούς μεζέδες και έχει μεγάλη ποικιλία φαγητών.

Δημήτρης: Ναι, και το περιβάλλον είναι ζεστό και ευχάριστο. Είναι λίγο μακριά από το σπίτι μας, αλλά αξίζει τον κόπο. Έχει και ζωντανή μουσική. Κατά τις 10 δυο νέα παιδιά τραγουδούν και παίζουν μπουζούκι και κιθάρα.

Σερβιτόρος: Τι θα πιείτε, παιδιά; Κρασί, ρετσίνα, μπίρα, αναψυκτικά; Εκτός από εμφιαλωμένο κρασί, έχουμε και βαρελίσιο.

Θόδωρος: Δε θα περιμένουμε την Αλίκη και τον Μιχάλη;

Σπύρος: Όχι, όχι, να παραγγείλουμε. Τα παιδιά μπορούν ν'αργήσουν. Φέρτε μας 2 κιλά ρετσίνα για ν'αρχίσουμε, μια κανάτα νερό με παγάκια και κανένα αναψυκτικό. Τι έχετε από μεζέδες;

Σερβιτόρος: Σήμερα έχουμε απ' όλα: αγγουροντομάτα, χωριάτικη, πικάντικη, χόρτα, ρώσικη, ταραμοσαλάτα, μελιτζανοσαλάτα, τζατζίκι, χτυπητή, πατάτες και μελιτζάνες τηγανητές. Φυσικά, υπάρχουν και θαλασσινά: χταπόδι

σχάρας, μύδια και καλαμάρια τηγανητά, μύδια σαγανάκι, γαρίδες. Ό,τι θέλετε!

Σπύρος: Φέρτε μας λοιπόν 2 χωριάτικες, 2 χταποδάκια, από δύο μερίδες καλαμάρια και μύδια τηγανητά, κολοκυθάκια με τζατζίκι...

Μαίρη: Φτάνει, Σπύρο! Να μη παραγγείλουμε άλλα ορεκτικά για να φάμε και το κύριο πιάτο.

Δημήτρης: Μην ανησυχείς! Με την πείνα που έχουμε δε θα περισσέψουν. Εγώ πάντως πείνασα σαν λύκος γιατί δεν έχω φάει από το πρωί.

Σερβιτόρος: Για κύριο φαγητό τι θα πάρετε;

Σπύρος: Θα μας φέρετε τον κατάλογο ή θα μας πείτε εσείς τι έχετε;

Σερβιτόρος: Θα σας πω εγώ. Της ώρας έχουμε μπριζόλες χοιρινές και μοσχαρίσιες, μπιφτέκια, παιδάκια, σουβλάκια, σουτζουκάκια, συκώτι και τηγανιά. Επίσης, έχουμε πολύ νόστιμα μαγειρευτά φαγητά: μουσακά, παστίτσιο, μυδοπίλαφο και κολοκυθάκια γεμιστά. Όλα είναι φρεσκότατα και τώρα τα έχουμε μαγειρέψει.

Σπύρος: Τι θα πάρουμε, παιδιά;

Σοφία: Όσο για μένα, θα φάω μόνο τις σαλάτες. Έχω βάλει 2 κιλά και κάνω δίαιτα.

Θόδωρος: Ποια είναι η σπεσιαλιτέ του μαγαζιού;

Σερβιτόρος: Λαγός στιφάδο με πατάτες.

Κούλα: Θα μας φέρετε μια μερίδα να δοκιμάσουμε;

Σπύρος: Θα πάρουμε μια πιατέλα με διάφορα κρεατικά για οκτώ άτομα. Φέρτε μας αυτά και στη συνέχεια βλέπουμε.

Σερβιτόρος: Έγινε.

Σοφία: Ααα! Παιδιά, κοιτάξτε ποιοι έρχονται! Ο Μιχάλης και η Αλίκη. Επιτέλους!

Σερβιτόρος: Ορίστε το κρασί... οι σαλάτες σας. Πάω να σας φέρω το φαγητό.

Δημήτρης: Άντε στην υγεία μας!

Μαίρη: Ήρθαν και οι μουσικοί!

Σερβιτόρος: Ήρθαν και τα φαγητά σας. Καλή όρεξη!

Κείμενο 2. Τυρόπιτα

Υλικά

1/2 κιλό φύλλο κρούστας

300 γρ. κασέρι τριμμένο

300 γρ. φέτα θρυμματισμένη

4 αυγά φρέσκα

1/2 λίτρο γάλα

1/2 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι (κατά προτίμηση καλαμποκέλαιο)

Εκτέλεση

1. Ανακατεύουμε τα δύο τυριά σ' ένα μπολ.
2. Αλείφουμε ένα ορθογώνιο ταψί με λίγο λάδι.
3. Χωρίζουμε τα φύλλα που είναι στο πακέτο σε δύο ίσα μέρη.
4. Στρώνουμε δύο φύλλα μαζί και τα αλείφουμε από πάνω με λίγο λάδι.
5. Συνεχίζουμε τη διαδικασία ώσπου να χρησιμοποιήσουμε τα μισά φύλλα.
6. Βάζουμε το μείγμα των δύο τυριών πάνω στα φύλλα που είναι στο ταψί και το σκεπάζουμε με τα φύλλα που προεξέχουν.
7. Στρώνουμε και τα υπόλοιπα φύλλα δύο δύο με τον ίδιο τρόπο, αλείφοντας από πάνω κάθε φορά με λίγο λάδι.
8. Βάζουμε τις άκρες των φύλλων που προεξέχουν κάτω από τα υπόλοιπα.
9. Χαράζουμε βαθιά την επιφάνεια της τυρόπιτας σε φαρδιές λωρίδες.
10. Χτυπάμε τα αυγά με το γάλα σ' ένα μπολ και περιχύνουμε με το μείγμα την τυρόπιτα.
11. Αφήνουμε την τυρόπιτα μία ώρα και μετά την ψήνουμε στον φούρνο σε 200° C για 45 λεπτά περίπου. Η τυρόπιτα είναι έτοιμη, όταν τα φύλλα της επιφάνειας έχουν ροδοκοκκινίσει.

Σημείωση

Στο μείγμα των τυριών μπορούμε να προσθέσουμε λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό ή λίγο μοσχοκάρυδο τριμμένο.

Ενότητα 2. Η πόλη

Θεματικό λεξιλόγιο

ο απόγονος	ο επίγονος
η περιήγηση	η περιπλάνηση
η εγκατάσταση	θαυμάζω
η κυριαρχία	περιλαμβάνω, -ομαι
το άστυ	η συνοικία
το προάστιο	κατασκευάζω
η εγκατάλειψη	τα αξιοθέατα
η ακμή	παρακμάζω
η εκδρομή	η ξενάγηση
επισκέφτομαι	φιλοξενώ
απλώνω, -ομαι	ολοκληρώνω, -ομαι
αξιόλογος (-η, -ο)	περιπλανιέμαι, -ώμαι
ξακουστός (-ή, -ό)	η κληρονομία (κληρονομιά)
το αριστούργημα	η μονή
πολεοδομικός (-η, -ο)	η διοίκηση
η πρωτεύουσα	η συμπρωτεύουσα
ο πληθυσμός	ο πρόσφυγας
ο πολιτισμός	ο ναός

Κείμενο 1. Αθήνα

Η Αθήνα είναι η πρωτεύουσα της Ελλάδας. Επίσης είναι η έδρα της Περιφέρειας Αττικής. Βρίσκεται στη Στερεά (Κεντρική) Ελλάδα και αποτελεί εύρωστο οικονομικό, πολιτιστικό και διοικητικό κέντρο της χώρας. Πήρε το όνομά της από τη θεά Αθηνά που ήταν και η προστάτιδά της. Η Αθήνα σήμερα είναι μία σύγχρονη πόλη αλλά και διάσημη, καθώς στην αρχαιότητα ήταν πανίσχυρη πόλη-κράτος και σημαντικότερο κέντρο πολιτισμού· θεωρείται η ιστορικότερη πόλη της Ευρώπης μαζί με τη Ρώμη. Είναι γνωστή σε όλο τον κόσμο για τα ιστορικά της μνημεία που διασώθηκαν, έστω και μερικώς, στο πέρασμα των αιώνων. Επίνειο της ιστορικής πόλης είναι το λιμάνι

του Πειραιά. Πολιούχος της Πόλης των Αθηνών είναι ο Άγιος Διονύσιος ο Αρεοπαγίτης.

Στην Αρχαία Ελλάδα η Αθήνα αναφερόταν στον πληθυντικό: «Αθηναί»· τον 19ο αιώνα το όνομα αυτό επανήλθε ως το επίσημο όνομα της πόλης. Στη δεκαετία του 1970 με την εγκατάλειψη της καθαρεύουσας το όνομα «Αθήνα» καθιερώθηκε ως το επίσημο. Εντούτοις, συχνή παραμένει η χρήση της γενικής πληθυντικού «Αθηνών», ιδίως στον γραπτό ή επίσημο λόγο.

Το πολεοδομικό συγκρότημα καταλαμβάνει έκταση 412.000 στρεμμάτων καλύπτοντας το λεκανοπέδιο που περιβάλλεται από τα όρη Αιγάλεω, Πάρνηθα, Πεντέλη και Υμηττό. Ο συνολικός πληθυσμός αποτελεί σχεδόν το 1/3 του συνολικού πληθυσμού της Ελλάδας και ανέρχεται, σύμφωνα με την απογραφή του 2011, σε 3.089.698. Έτσι, σε κάθε χμ² αντιστοιχούν 7.462 κάτοικοι. Το υψόμετρο στο κέντρο της πόλης υπολογίζεται σε 90 μέτρα από τη στάθμη της θάλασσας, ενώ η μορφολογία του λεκανοπεδίου είναι σχετικά πολύμορφη, με λοφίσκους και ορεινούς όγκους. Η ανεξέλεγκτη δόμηση έχει οδηγήσει στην καταστροφή όλων σχεδόν των ποταμών του λεκανοπεδίου Αττικής, οι οποίοι είτε εξαφανίστηκαν, είτε ρυπάνθηκαν ανεπανόρθωτα. Επιπλέον, αυτή είναι η αιτία μεγάλων πλημμυρών που πλήττουν την πόλη κατά τις πολύ βροχερές μέρες.

Πρόκειται για μια αρκετά αστικοποιημένη πόλη, αρκετά ακριβή (βρίσκεται σταθερά στις πρώτες δέκα θέσεις των πιο ακριβών πόλεων της Ευρωζώνης), με όμορφα μικρά πάρκα αλλά και πευκόφυτα δάση στα γύρω βουνά, τα οποία καίγονται συστηματικά κατά τους θερινούς μήνες. Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλά έργα αναστροφής των προβλημάτων που αντιμετωπίζει, ενώ η μητροπολιτική φιλοσοφία ανάπτυξης φαίνεται να ακολουθεί την αναπτυξιακή πορεία των λοιπών γνωστών μεγαλουπόλεων παγκοσμίως. Ωστόσο, χαρακτηριστική παραμένει η έλλειψη ουρανοξυστών, ποδηλατόδρομων, πεζόδρομων και μεγάλων πάρκων.

Λεξιλόγιο

η έδρα

εύρωστος (-η, -ο)

το στρέμμα

χμ² – τετραγωνικό χιλιόμετρο
το λεκανοπέδιο
η ανεξέλεγκτη δόμηση
ο ουρανοξύστης

Άσκηση 1. Εξηγήστε τη σημασία των παρακάτω φράσεων:

Πανίσχυρη πόλη-κράτος, πολεοδομικό συγκρότημα, ανεξέλεγκτη δόμηση, ρυπάνθηκαν ανεπανόρθωτα, πλημμύρες πλήττουν, στάθμη της θάλασσας.

Άσκηση 2. Βρείτε τα συνώνυμα των παρακάτω λέξεων:

παραμένω
η αιτία
περιβάλλομαι
διάσημος, -η, -ο
ρυπαίνομαι
η δόμηση

Άσκηση 3. Σχηματίστε τις ερωτήσεις σχετικά με το κείμενο και να ρωτήσετε ο ένας τον άλλον.

Κείμενο 2. Κίεβο.

Το **Κίεβο** είναι η πρωτεύουσα και η μεγαλύτερη πόλη της Ουκρανίας, με πληθυσμό 2.966.300 κατοίκους (2020). Είναι κτισμένο στις όχθες του ποταμού Δνείπερου, ο οποίος είναι πλωτός.

Το Κίεβο είναι μία από τις παλαιότερες πόλεις της Ευρώπης. Ιδρύθηκε τον 5^ο αι. μ.Χ. ως εμπορικός σταθμός για τα ανατολικά σλαβικά φύλα που κατοικούσαν στην ευρύτερη περιοχή. Με την άφιξη των Βαράγγων και την άνθιση του εμπορίου με τους Βυζαντινούς, η πόλη μετετράπη σε κομβικό εμπορικό και συνεπακόλουθα πολιτιστικό κέντρο, φθάνοντας στο απόγειό της κατά το 10^ο και 11^ο αιώνα, όταν αποτέλεσε την πρωτεύουσα του *κράτους των Ρως*.

Όμως μετά τα μέσα του 11^{ου} αιώνα, το κράτος των Ρως άρχισε να παρακμάζει και την ίδια τύχη είχε η πρωτεύουσά του. Στα 1240 το Κίεβο καταστράφηκε από τους Μογγόλους και έκτοτε υποβιβάστηκε σε μια μικρή περιφερειακή πόλη.

Η δεύτερη περίοδος ακμής ξεκίνησε στα τέλη του 19^{ου} αιώνα, όταν η πόλη αναδεικνύεται σε σημαντικό βιομηχανικό κέντρο στα πλαίσια της *ρωσικής βιομηχανικής επανάστασης*. Μετά την Οκτωβριανή Επανάσταση και τον σχηματισμό της Σοβιετικής Ένωσης, το Κίεβο γίνεται πρωτεύουσα (1934) της *Σοβιετικής Σοσιαλιστικής Δημοκρατίας της Ουκρανίας*.

Κατά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, η πόλη κατακτήθηκε από το γερμανικό στρατό, ο οποίος προέβη σε μαζικές σφαγές και εκτελέσεις, ιδιαίτερα εναντίον του πολυάριθμου εβραϊκού στοιχείου.

Παρά τις ολοσχερείς καταστροφές που προκάλεσαν οι Γερμανοί, το Κίεβο ανοικοδομήθηκε άμεσα και έγινε ξανά η τρίτη σπουδαιότερη (μετά τη Μόσχα και την Αγία Πετρούπολη) πόλη της ΕΣΣΔ στη μεταπολεμική εποχή.

Η διάλυση της Σοβιετικής Ένωσης το 1991 ανέδειξε την Ουκρανία σε ανεξάρτητο κράτος. Έκτοτε το Κίεβο είναι η πρωτεύουσα της χώρας. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά γνωρίσματα του Κιέβου είναι ο Καθεδρικός ναός της Αγίας Σοφίας που βρίσκεται στο κέντρο της πόλης. Το Κίεβο ήταν η πρώτη πρωτεύουσα της Ρωσίας και ονομάζεται χαρακτηριστικά «Μητέρα των ρωσικών πόλεων». Οι πιο σημαντικές εκκλησίες και Μοναστήρια του Κιέβου είναι: το μοναστήρι του Αγίου Μιχαήλ, ο Καθεδρικός ναός της Αγίας Σοφίας, η Λαύρα του Πετσέρσκ, ο Καθεδρικός ναός του Αγίου Ανδρέα, η Χρυσή Πύλη και το μοναστήρι Βυντουμπύτσι.

Λεξιλόγιο

πλωτός, (-ή, -ο)	ιδρύω, -ομαι
η άφιξη	η άνθιση
υποβιβάζω, -ομαι	αναδεικνύομαι
κατακτώ, -ιέμαι	προέβη
η διάλυση	η Χρυσή Πύλη

Άσκηση 1. Μεταφράστε τις υπογραμμισμένες λέξεις στο κείμενο και να βρείτε συνώνυμα για κάθε λέξη που θα έχετε.

1. _____ = _____

2. _____ = _____

3. _____ = _____

4. _____ = _____

5. _____ = _____

6. _____ = _____

Άσκηση 2. Σχηματίστε προτάσεις από τις παρακάτω λέξεις

- 1) Το κράτος των Ρως, παρακμάζω, η τύχη, η πρωτεύουσα.
- 2) Η ακμή, ξεκινώ, αναδεικνύομαι, βιομηχανικό κέντρο, ρωσική βιομηχανική επανάσταση.
- 3) Η αφίξη, η άνθιση, η πόλη, εμπορικό, πολιτιστικό κέντρο, το απόγειο, το κράτος των Ρως.
- 4) Η καταστροφή, ανοικοδομώ, σπουδαιότερος.

Άσκηση 3. Γράψτε ένα γράμμα στον Έλληνα φίλο σας με περιγραφή του σύγχρονου Κιέβου.

Αγαπητέ φίλε! Τον Αύγουστο επισκέφτηκα το Κίεβο...

Κείμενο 3. Μαριούπολη



η θέση της Μαριούπολης



το έμβλημα της Μαριούπολης

Η **Μαριούπολη** είναι πόλη της Ουκρανίας με πληθυσμό 500.000 κατοίκους, και λιμάνι στη Θάλασσα Αζόφ (Αζοφική θάλασσα).

Στην Περιφέρεια του Ντονέτσκ στην πόλη της Μαριούπολης ζουν πολλοί Έλληνες.

Στην περιφέρεια της Μαριούπολης υπάρχουν 29 χωριά Ελλήνων, οι οποίοι αυτοαποκαλούνται Ρουμαίοι και μιλούν την «ρουμείκου γλώσσα», η οποία είναι ελληνική. Δεν συμπίπτει, όμως, με καμιά άλλη ελληνική διάλεκτο και διαφέρει από χωριό σε χωριό. Οι Ρουμαίοι αυτοί είναι απόγονοι Ελλήνων μεταναστών από την Κριμαία, οι οποίοι εγκαταστάθηκαν εκεί από το 1778 όταν η Ρωσία επέτρεψε την οργανωμένη μετανάστευση των καταπιεζομένων Ελλήνων από τους Τούρκους, που κατείχαν τότε την Κριμαία... Το 1778 ύστερα από διάταγμα της Αικατερίνης Β΄ της Ρωσίας, όπου μεταξύ των άλλων αναφέρεται και η αιτία της μετανάστευσης των Ελλήνων από την Κριμαία, «για να αποφευχθεί η απειλή της υποδούλωσης και της συμφοράς όλων σας», 18 χιλιάδες Έλληνες εγκατέλειψαν τις περιουσίες τους και έφυγαν από το Κριμαϊκό Σουλτανάτο για να εγκατασταθούν στα όρια μιας ακατοίκητης μέχρι τότε περιοχής που ανήκε στην Ρωσική αυτοκρατορία. Την εγκατάστασή τους εκεί είχε αναλάβει ο νεαρός τότε αξιωματικός Αλεξάντερ Βασίλιεβιτς Σουβόροφ.

Το άξιον προσοχής είναι το γεγονός ότι προτάσσει σαν μότο τα λόγια του μεγάλου Γερμανού φιλοσόφου Εμμανουήλ Καντ: «Σ' έναν μικρό λαό ήταν γραφτό να διαμορφώσει τις αρχές του πολιτισμού και της προόδου. Και ο λαός αυτός είναι οι Έλληνες. Εκτός από τις τυφλές δυνάμεις της φύσης, ό,τι κινείται στον κόσμο αυτόν

έχει την προέλευσή του από την Ελλάδα...». Με την γλωσσική ποικιλία και ιδιομορφία στην Μαριούπολη και τα γύρω χωριά από το τέλος του 18ου και τον 21ο αιώνα ασχολήθηκαν πολλοί γνωστοί επιστήμονες: ιστορικοί, γλωσσολόγοι, λαογράφοι. Αξιοπρόσεκτα είναι τα έργα των εξής ερευνητών: Α. Μπιλέτσκι, Τ. Τσερνισόβα, Δ. Σπριντόνοβ, Ι. Σοκολόβ, Ι. Πονομαριόβα, Κ. Φωτιάδη, Α. Χατζηδάκη, Κ. Κανδηλάπη, Α. Ασλά κ.ά. Ο σκοπός της έρευνάς τους είναι η μελέτη της λειτουργικότητας και της χρήσης των διαλεκτικών ιδιομορφιών από τον ελληνικό πληθυσμό της Μαριούπολης και των γύρω χωριών, καθώς και η αντιμετώπιση των νέων φορέων των διαλέκτων προς τη δική τους εθνότητα στη σημερινή εποχή. Μια από τις πιο σπουδαίες εκδηλώσεις της ύπαρξης ενός έθνους αποτελεί η γλώσσα του, που είναι και το πρώτο χαρακτηριστικό που διαφοροποιεί έναν λαό από τους άλλους λαούς του πλανήτη μας. Στην περίπτωση των Ελλήνων της Μαριούπολης πρόκειται όχι μόνον για μια γλώσσα, αλλά για τη συνύπαρξη μερικών διαλεκτικών μορφών της ελληνικής γλώσσας. Πρέπει να σημειωθεί ότι οι Έλληνες που ήρθαν από την Κριμαία δεν ήταν όλοι τους ελληνόφωνοι. Ένα μεγάλο τμήμα τους μιλούσε και εξακολουθεί να μιλάει τη διάλεκτο την οποία αυτοί την αποκαλούν «ρουμέϊκου γλώσσα». Η διάλεκτος αυτή είναι ένα μίγμα από τα στοιχεία της αρχαίας ελληνικής, της ταταρικής και της ρωσικής γλώσσας. Οι ίδιοι αυτοπροσδιορίζονται ως «ρουμαίοι», «ρωμαίοι» ή «τάτοι».

Άλλο μικρότερο μέρος των Ελλήνων της Κριμαίας, οι λεγόμενοι «ταταρόφωνοι» ή «ουρούμοι», επικοινωνεί σε μια άλλη διάλεκτο «ουρούμσκι», στην οποία παρατηρείται σημαντική επιρροή της ταταρικής γλώσσας. Όταν τους ρωτήσει κανείς «Σε ποια εθνικότητα ανήκετε;» οι εκπρόσωποι και των δύο ομάδων θα απαντήσουν «Στους Έλληνες». Μετά το 1937 η εχθρική πολιτική της Σοβιετικής Ένωσης για τις μειονότητες, που ακολούθησε ο Στάλιν είχε ως αποτέλεσμα να κλείσουν τα ελληνικά σχολεία, να πάψει να δημοσιεύεται ο ελληνικός Τύπος, να σταματήσει την λειτουργία του το ελληνικό θέατρο, που υπήρχε στην πόλη. Εκείνη την εποχή χιλιάδες άνθρωποι που αποτελούσαν την ελληνική διανοήση της περιοχής οδηγήθηκαν στην Σιβηρία στις στέπες της Ασίας και στο εκτελεστικό απόσπασμα με την κατηγορία της αποσχιστικής δράσης. Σε πολλούς επικόλλησαν το στίγμα του «εχθρού του έθνους». Δεν υπάρχει ίσως ούτε μία οικογένεια, που έμενε ή εξακολουθεί

να μένει στην Μαριούπολη, η οποία να μην είχε περάσει τα βάσανα των εκκαθαρίσεων. Οι διώξεις και οι καταπιέσεις εναντίον των Ελλήνων συνεχίστηκαν και κατά τη διάρκεια του Μεγάλου πατριωτικού πολέμου, όταν πολλοί από τους Έλληνες κατηγορήθηκαν για συνεργασία με τον εχθρό. Η ατμόσφαιρα της ολικής εθνικής τρομοκρατίας, την οποία υπέστησαν οι Έλληνες στην Σοβιετική Ένωση, άφησε ένα βαθύ σημάδι στην αυτοσυνείδηση των επομένων γενεών, οι οποίοι μεγάλωναν στο κλίμα της εχθρικής αντιμετώπισης προς την εθνικότητά τους. Γι' αυτό δεν μας εκπλήσσει καθόλου το γεγονός ότι οι απογραφές πληθυσμού διαρκώς έδειχναν πολύ μικρότερο αριθμό του ελληνικού πληθυσμού στην Ουκρανία απ' ό,τι είναι στην πραγματικότητα.

Η μελέτη των μειονοτήτων έχει πλέον καταδείξει ότι οι γλωσσικές μειονότητες που ζουν στην επικράτεια ενός κράτους διατηρούν την ιδιαίτερη γλώσσα τους για κάποιο διάστημα. Όμως, αργά ή γρήγορα την εγκαταλείπουν, υιοθετώντας την γλώσσα της πλειοψηφούσας ομάδας.

Η διαδικασία αυτή πήρε το όνομα της γλωσσικής αλλαγής ή γλωσσικής μετατόπισης. Το φαινόμενο αυτό μπορεί και να καθυστερεί, όταν προσκρούει σε παράγοντες που κινούν την μειονότητα προς την αντίθετη κατεύθυνση, δηλαδή στην διατήρηση της μητρικής γλώσσας.

Αν παρατηρήσουμε τους Έλληνες μετανάστες στην Αυστραλία, Γερμανία, Η.Π.Α., Καναδά κλπ. θα δούμε ότι διατηρούν τη μητρική τους γλώσσα μέχρι τη δεύτερη γενεά. Οι επόμενες γενεές, όμως, κάνουν την επιλογή τους εις βάρος της μητρικής τους γλώσσας και προτιμούν τη γλώσσα της κυρίαρχης πλειονότητας, παρόλες τις προσπάθειες του ελληνικού κράτους να διατηρήσουν και να διαδώσουν την νεοελληνική γλώσσα σε χώρες εγκατάστασης των Ελλήνων της Διασποράς. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο μας ενδιαφέρει ιδιαίτερα η περίπτωση των Ελλήνων της Αζοφικής και της Μαριούπολης, οι οποίοι δεν ανήκουν ούτε σε δεύτερη, ούτε σε τρίτη, ούτε καν σε δέκατη γενιά Ελλήνων. Και όμως κατάφεραν να διατηρήσουν την γλώσσα, τα έθιμα και τις παραδόσεις της ιστορικής τους πατρίδας. Επίσης, πολύ παράξενο είναι και το γεγονός, ότι οι άνθρωποι που επί αιώνες δεν διατηρούσαν στις οικογένειές τους

ούτε τις παραδόσεις των Ελλήνων, ούτε τα έθιμά τους, ούτε καν ήξεραν τη γλώσσα τους, αυτοαποκαλούνταν όμως ως Έλληνες.

Αποδεικνύεται επομένως ότι το γεγονός αυτό αναμφισβήτητα αποκαλύπτει την ακλόνητη εθνική τους συνείδηση, η οποία μεταδίδεται από γενιά σε γενιά σε επίπεδο DNA.

Λεξιλόγιο

Αυτοαποκαλούμαι	Η συμφορά
Μετανάστευση	Το διάταγμα
Καταπιέζω	Το άξιον προσοχής
Εγκαταλείπω	Η ιδιομορφία
Η περιουσία	Η διάνοηση
Η απειλή	Τα βάσανα των εκκαθαρίσεων

Άσκηση 1. Ερμηνεύστε τις παρακάτω λέξεις και να σχηματίσετε προτάσεις μ'αυτές

Ο μετανάστης, αυτοαποκαλούμαι, ο απόγονος, καταπιέζω, διατηρώ, η τρομοκρατία, η απειλή, αναμφισβήτητα, η αυτοσυνείδηση.

Άσκηση 2. Βρείτε τα συνώνυμα των παρακάτω λέξεων:

- Διατηρώ –
- Κατηγοριέμαι –
- Ο πληθυσμός –
- Η πλειονότητα –
- Η εγκατάσταση –
- Η αντιμετώπιση –

Άσκηση 3. Συνεχίστε τις προτάσεις χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες από το κείμενο:

- 1) Η Μαριούπολη είναι πόλη της Ουκρανίας που ...
- 2) Το 1778 ...

- 3) Οι ερευνητές της Μαριούπολης και των γύρω χωριών ...
- 4) Οι Έλληνες που ήρθαν από την Κριμαία μιλούσαν ...
- 5) Η εχθρική πολιτική της Σοβιετικής Ένωσης ...
- 6) Η σημερινή κατάσταση ...

Άσκηση 4. Χωριστείτε σε ομάδες και πείτε το παραπάνω κείμενο σε διάλογο.

Άσκηση 5. Απαντήστε στις ερωτήσεις

- 1) Τι ξέρετε για την ιστορία της Μαριούπολης;
- 2) Από πού πήρε το όνομά της η πόλη;
- 3) Ποιο ρόλο παίζουν οι Έλληνες στην ανάπτυξη της πόλης;
- 4) Να περιγράψετε τα αξιοθέατα της Μαριούπολης.

Κείμενο 4. Θεσσαλονίκη

Η **Θεσσαλονίκη**, είναι η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Ελλάδας. Αποτελεί έδρα της Περιφερειακής Ενότητας Θεσσαλονίκης και της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας. Από την ίδρυσή της από τον Κάσσανδρο ως μια ακμάζουσα ελληνιστική



πόλη μέχρι την οθωμανική κυριαρχία αξιοποιεί την στρατηγική της θέση και αναπτύσσεται σε μια πολυπολιτισμική πόλη. Από το 1912, με τη λήξη των Βαλκανικών Πολέμων και την ενσωμάτωση της περιοχής στο σύγχρονο Ελληνικό Κράτος, η Θεσσαλονίκη αποτελεί τη δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Ελλάδας. Ο πληθυσμός του πολεοδομικού συγκροτήματος υπολογίζεται σήμερα στους 788.952 κατοίκους (2011).

Η ίδρυση της πόλης στην ελληνιστική εποχή συμπίπτει με μια κρίσιμη φάση στην ιστορία του Μακεδονικού Βασιλείου, που ξεκινά από τον πρόωρο θάνατο του Μεγάλου Αλεξάνδρου και με την διεκδίκηση του θρόνου του Μακεδόνα βασιλιά από τους

επιγόνους του. Ο στρατηγός Κάσσανδρος για να μπορέσει να διεκδικήσει το θρόνο της Μακεδονίας, παντρεύτηκε την ετεροθαλή αδελφή του Μεγάλου Αλεξάνδρου, την Θεσσαλονίκη, προς τιμήν της οποίας ίδρυσε την πόλη συνενώνοντας 26 πολίχνες, που βρίσκονταν γύρω από το Θερμαϊκό κόλπο.

Τον 2^ο π.Χ. αιώνα η πόλη κατακτήθηκε από τους Ρωμαίους, όπως και ο υπόλοιπος ελλαδικός χώρος και αποτέλεσε έδρα του ρωμαϊκού θέματος της Μακεδονίας. Η στρατηγική θέση της πόλης διαφαίνεται από την πρόθεση της μεταφορά της πρωτεύουσας της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας από τον Μεγάλο Κωνσταντίνο προς τα ανατολικά, καθώς υπήρξε μια από τις υποψήφιες πόλεις οι οποίες είχαν προταθεί ως αντικαταστάτριες της Ρώμης, για να επιλεγεί τελικά το Βυζάντιο. Παρά την μη επιλογή της ως πρωτεύουσα, αποκτά τον τίτλο της *Συμβασιλεύουσας* πόλης και κατά την Βυζαντινή Περίοδο.

Μετά την οθωμανική κατάκτησή της από τους Οθωμανούς το 1432, παραμένει στην Οθωμανική αυτοκρατορία για περίπου πέντε αιώνες. Με την εκδίωξη των Εβραίων από την Ιβηρική Χερσόνησο, και τη Βόρεια Ευρώπη, η Θεσσαλονίκη αποκτά την δική της εβραϊκή κοινότητα. Η εγκατάσταση αυτή των Εβραίων στη Θεσσαλονίκη, ανέδειξε την πόλη ως τη σημαντικότερη παγκόσμια εβραϊκή μητρόπολη μέχρι τουλάχιστον τις αρχές του 20ού αιώνα. Ιδιαίτερα από τα μέσα του 19ου αιώνα, η πόλη υπήρξε το πλέον κοσμοπολίτικο αστικοποιούμενο κέντρο της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας και ο σημαντικότερος πόλος πολιτικών κινήσεων και κινημάτων που συνάντησε στην μακρόχρονη ιστορία της.

Με την ένταξή της στον κορμό του Ελληνικού Κράτους το 1912, ο πληθυσμός της πόλης παρουσιάζει σημαντικές μεταβολές με την μετακίνηση του μουσουλμανικού πληθυσμού και την αντικατάστασή του από προσφυγικούς πληθυσμούς της Μικράς Ασίας και της Ανατολικής Θράκης. Οι πληθυσμιακές μεταβολές συνέτειναν στην αλλαγή της πληθυσμιακής κατάστασης της πόλης με την ενίσχυση του ελληνικού στοιχείου. Η πολεοδομική και αρχιτεκτονική της αναδιοργάνωση επιταχύνθηκε από τη Μεγάλη Πυρκαγιά του 1917 και τις προσπάθειες της νέας ελληνικής διοίκησης για προσθέσει αρχαιοελληνικά και ευρωπαϊκά στοιχεία στο αρχιτεκτονικό ύφος της πόλης, που οδήγησε στην καταστροφή αρκετών οθωμανικών λατρευτικών και λειτουργικών

κτηρίων. Οι σημαντικότερες πληθυσμιακές μεταβολές παρατηρούνται με το ολοκαύτωμα της ακμαίας εβραϊκής κοινότητας από τα ναζιστικά στρατεύματα την περίοδο της τριπλής κατοχής κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, με την εγκατάσταση του μικρασιατικού και θρακιώτικου προσφυγικού πληθυσμού έπειτα από την Μικρασιατική Καταστροφή το 1922 και με την εσωτερική μετανάστευση που παρατηρείται κατά την δεκαετία του '50 και μεταγενέστερα προς τα μεγάλα αστικά κέντρα.

Λεξιλόγιο

η οθωμανική κυριαρχία

η διεκδίκηση

αστικοποιούμενος, η, ο

η αναδιοργάνωση

Κοιτάζτε!

Γράφουμε **π.Χ.** και λέμε **προ Χριστού** που σημαίνει «πριν από τη γέννηση του Χριστού»

Γράφουμε **μ.Χ.** και λέμε **μετά Χριστόν** που σημαίνει «μετά από τη γέννηση του Χριστού»

Άσκηση 1. Ταιριάζτε τις λέξεις

Πολυπολιτισμικός	Η ιστορία
Αρχιτεκτονικός, η, ο	Η κατάκτηση
Κοσμοπολίτικος, η, ο	Η πόλη
Πληθυσμιακός, η, ο	Η αναδιοργάνωση
Οθωμανικός, η, ο	Η μετανάστευση
Εσωτερικός, η, ο	Το κέντρο
Μακρόχρονος, η, ο	Το στρατεύμα
Ναζιστικός, η, ο	Η μεταβολή

Άσκηση 2. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις

1. Πώς ιδρύθηκε η Θεσσαλονίκη;
- 2 Ποιο τίτλο κατακτούσε η Θεσσαλονίκη κατά τη Βυζαντινή περίοδο;
3. Τι γίνεται με την πόλη μετά την οθωμανική κατάκτησή της;
4. Πότε έγιναν οι πληθυσμιακές μεταβολές στη Θεσσαλονίκη;
5. Ποιές είναι οι σημαντικότερες πληθυσμιακές μεταβολές της Θεσσαλονίκης

Άσκηση 3. Σχολιάστε την παρακάτω πρόταση: «Ιδιαίτερα από τα μέσα του 19^{ου} αιώνα, η πόλη υπήρξε το πλέον κοσμοπολίτικο αστικοποιούμενο κέντρο της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας και ο σημαντικότερος πόλος πολιτικών κινήσεων και κινημάτων που συνάντησε στην μακρόχρονη ιστορία της.»

Κείμενο 5. Ένα ταξίδι στην Αθήνα. Περιήγηση στην πόλη.

Είναι πάρα πολλά αυτά που μπορεί να δει κάποιος στην Αθήνα για να χωρέσουν σε μια μέρα. Ωστόσο, σε περιστάσεις κατά τις οποίες ο χρόνος πιέζει, είναι δυνατόν να πάρετε μια πρώτη γεύση της πρωτεύουσας. Αρκεί, φυσικά, να ξυπνήσετε νωρίς και να έχετε διάθεση για περιήγηση.

Αρχίστε την περιπλάνησή σας από την *Ακρόπολη*. Μπορείτε να πάτε στην περιοχή με τη Γραμμή 2 του Μετρό.

Στον σταθμό του Μετρό «Ακρόπολη» μπορείτε να θαυμάσετε τα εντυπωσιακά αρχαία ευρήματα που έφεραν στο φως οι ανασκαφές που έγιναν λόγω της κατασκευής του Μετρό.

Μόλις βγείτε από το σταθμό θα έχετε μπροστά σας την πρώτη άποψη της Ακρόπολης. Αριστερά σας απλώνεται η *Διονυσίου Αρεοπαγίτου*, ένας ευχάριστος πλακόστρωτος δρόμος χωρίς αυτοκίνητα, με υπέροχα νεοκλασικά σπίτια του 19^{ου} και 20^{ου} αιώνα. Ακολουθήστε τα πλακόστρωτα μονοπάτια που δημιουργήθηκαν με την Ενοποίηση των Αρχαιολογικών Χώρων, ένα έργο που ανέδειξε όλη την ομορφιά των αρχαίων μνημείων που βρίσκονται γύρω από την Ακρόπολη, δημιουργώντας το μεγαλύτερο αρχαιολογικό πάρκο της Ευρώπης. Αφήστε τις πινακίδες να σας οδηγήσουν στο δρόμο που ανηφορίζει στην Ακρόπολη. Λίγο πριν, στα δεξιά θα δείτε το *Αρχαίο Θέατρο του Διονύσου*, το αρχαιότερο από τα γνωστά θέατρα του κόσμου,

κοιτίδα του αρχαίου δράματος. Επίσης στα δεξιά βρίσκεται το *Ωδείο του Ηρώδου Αττικού*, χτισμένο τον 2^ο π.Χ. αιώνα από τον Ρωμαίο Πατρίκιο Ηρώδη Αττικό. Το θέατρο έχει εντυπωσιακή ακουστική και για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται για παραστάσεις θεάτρου, μουσικής και χορού ακόμη και σήμερα.

Περνώντας το Ωδείο και προχωρώντας λίγο πιο κάτω, θα δείτε στα αριστερά σας το *λόφο του Φιλοπάππου*, με την όμορφη εκκλησία του Αγίου Δημητρίου ή Λουμπαρδιάρη, αναστηλωμένη το 1955 από τον Έλληνα αρχιτέκτονα Δημήτρη Πικιώνη.

Δεξιά ο δρόμος οδηγεί στην Ακρόπολη. Εξερευνήστε το θαυμαστό αυτό χώρο και τα μνημεία του. Θαυμάστε τα Προπύλαια, τον Παρθενώνα, το Ερεχθείο και τον Ναό της Απτέρου Νίκης.

Ακολουθήστε το δρόμο που οδηγεί στη *Ρωμαϊκή Αγορά*, η κατασκευή της οποίας ολοκληρώθηκε το 11 π.Χ. και περιλαμβάνει πολλά αξιόλογα μνημεία και κτίσματα. Στη συνέχεια μπειτε στα στενά σοκάκια της *Πλάκας*, μιας παλιάς αθηναϊκής συνοικίας, με όμορφα σπίτια και αυλές με λουλούδια. Περιηγηθείτε στα σοκάκια της και δείτε από κοντά τα αρχαία, ρωμαϊκά, βυζαντινά και οθωμανικά μνημεία.

Εάν κουραστήκατε από το περπάτημα και επιθυμείτε μια στάση, τα γραφικά ταβερνάκια της Πλάκας, που συνήθως βρίσκονται σε ήσυχους πεζοδρόμους και στενά σοκάκια, είναι η καλύτερη επιλογή για ένα σύντομο γεύμα.

Στη συνέχεια ακολουθήστε το δρόμο που οδηγεί στο *Μοναστηράκι*. Μπορείτε να επισκεφθείτε τα αρχαία, βυζαντινά και οθωμανικά μνημεία που βρίσκονται γύρω από την Πλατεία Μοναστηρακίου, να επισκεφθείτε την Πλατεία Αβησσυνίας, γνωστή για τα παλαιοπωλεία της, ή απλά να περιπλανηθείτε στα δρομάκια με τα αμέτρητα μικρά καταστήματα και τα παλαιά σπίτια.

Για το βράδυ, προτείνουμε μια βόλτα στο *Κολωνάκι*, όπου μπορείτε να επιλέξετε κάποιο από τα δεκάδες εστιατόρια με κουζίνα από όλο τον κόσμο ή κάποιο καφέ μπαρ και club για τις μεταμεσονύκτιες ώρες.

Πηγή: <https://www.kimonhotelathens.com/en/2017/06/08/h-athina-se-mia-mera/>

Λεξιλόγιο

χωράω

η περίσταση

πιέζω	αρκεί
το εύρημα	φέρνω στο φως
οι ανασκαφές	η κατασκευή
η άποψη	πλακόστρωτος (-η, -ο)
η ενοποίηση	αναδείχνω
η πινακίδα	ανηφορίζω
η κοιτίδα	ο Ρωμαίος
ο Πατρίκιος	προχωρώ
αναστηλωμένος (-η, -ο)	εξερευνώ
το κτίσμα	το σοκάκι
περιηγούμαι	το παλαιοπωλείο
μεταμεσονύκτιος (-α, -ο)	

Άσκηση 1. Σωστό (Σ), Λάθος (Λ) ή Δεν αναφέρεται (ΔΑ);

1. Η Αθήνα έχει πολλά αξιοθέατα που είναι δύσκολο να τα δει κανείς μέσα σε μια μέρα. (Σ)
2. Στην περιοχή της Ακρόπολης μπορείτε να πάτε με το λεωφορείο 12.
3. Τα ευρήματα που βρίσκονται στον σταθμό του Μέτρο «Ακρόπολη» είναι φερμένα από το Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο.
4. Η οδός Διονυσίου Αρεοπαγίτου έλαβε το όνομα της από τον Διονύσιο Αρεοπαγίτη, τον πρώτο Αθηναίο που ασπάστηκε τον Χριστιανισμό από το κήρυγμα του Αποστόλου Παύλου.
5. Στη Διονυσίου Αρεοπαγίτου τα αυτοκίνητα είναι λίγα.
6. Το Αρχαίο Θέατρο του Διονύσου είναι το αρχαιότερο από τα γνωστά ωδεία του κόσμου
7. Ο Ηρώδης Αττικός ήταν ένας Έλληνας ευεργέτης.
8. Το λόφο του Φιλοπάππου μπορείτε να τον δείτε δεξιά από το Ωδείο.
9. Η κατασκευή της Ρωμαϊκής Αγοράς ολοκληρώθηκε το 11 π.Χ.
10. Η Πλατεία Μοναστηρακίου είναι γνωστή για τα παλαιοπωλεία της.

Άσκηση 2. Βρέστε τα συνώνυμα των παρακάτω λέξεων:

η περιήγηση	η περίσταση	ξυπνώ
η διάθεση	λόγω	η άποψη
ο δρόμος	γνωστός	ολοκληρώνω
εξερευνώ	περιλαμβάνω	σύντομος

Άσκηση 3. Συμπληρώστε τα κενά με τις λέξεις του κειμένου:

1. Για να περάσετε ωραία στην εκδρομή, _____ να έχετε _____ για ταξίδι.
2. Το δίκτυο μετρό της Αθήνας αποτελείται από 3 _____, με 61 συνολικά _____.
3. Ειδικά ο σχεδιασμός των αρχαίων θεάτρων επηρεάστηκε σημαντικά από την _____, η οποία διαμορφώνεται σε επιστήμη από τον Αριστόξενο τον Ταραντίνο.
4. Η Ελλάδα είναι _____ του πολιτισμού.
5. Στην έκθεση, αφιερωμένη στη ζωή και το έργο του Σλήμαν παρουσιάζονται _____ από τις _____ στην Τροία, τις Μυκήνες, την αρχαία Τίρυνθα και τον Ορχομενό.
6. Σήμερα ο ναός του Οσίου Λουκά είναι _____, λειτουργεί ως μουσείο και έχει ανακηρυχτεί από την ΟΥΝΕΣΚΟ _____ της παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς.
7. Δε θα ξεχάσετε ποτέ τα _____ ταβερνάκια της Πλάκας, που συνήθως βρίσκονται σε ήσυχους _____ και στενά _____.
8. Στο _____ μας θα βρείτε μεγάλη ποικιλία από παλιά έπιπλα, φωτιστικά, σερβίτσια, κομπολόγια και ότι άλλο μπορείτε να φανταστείτε.

Κείμενο 6. Η Ακρόπολη

Μια μέρα η καθηγήτρια παρακάλεσε τα παιδιά να ετοιμάσουν αναφορές για τα αξιοθέατα της Αθήνας. Η ιδέα αυτή ενθουσίασε τους φοιτητές, και όλη την εβδομάδα με ζήλο έψαχναν να βρουν διάφορες πληροφορίες. Ο Πέτρος μίλησε για το Ζάππειο,

η Κατερίνα για τη Βουλή, στον Δημήτρη έκανε εντύπωση η Πλάκα, αλλά περισσότερο απ'όλες τις αναφορές στα παιδιά άρεσε η παρουσίαση της Άννας, που ονειρευόταν να δει την Ακρόπολη. Ενημέρωσε τους συμφοιτητές της ότι η Ακρόπολη (που προέρχεται από τις λέξεις «άκρα» και «πόλις» και σημαίνει «πάνω πόλη») βρίσκεται στο κέντρο της Αθήνας, σε ύψος 156 μέτρων από τη θάλασσα. Ήδη τον 13^ο αιώνα π.Χ., στον λόφο πάνω στον οποίο βρίσκεται, χτίστηκε ένα μεγάλο τείχος για να προστατεύει την κατοικία του βασιλιά.

Με το τέλος της μοναρχίας το 683 π.Χ., η πόλη για πρώτη φορά αρχίζει να κυβερνιέται δημοκρατικά. Το κέντρο της πόλης μεταφέρεται πιο χαμηλά και η Ακρόπολη γίνεται χώρος λατρείας της παρθένου Αθηνάς, θεάς της γονιμότητας και της σοφίας, που προστάτευε την πόλη.

Το 490 π.Χ. αρχίζει να χτίζεται ο πρώτος ναός, αλλά δέκα χρόνια αργότερα οι Πέρσες καταστρέφουν τελείως την πόλη. Λίγο αργότερα κυβερνήτης της Αθήνας γίνεται ο Περικλής που αρχίζει αμέσως να χτίζει ναούς πάνω στην Ακρόπολη, τον ναό του Ηφαίστου στην Αγορά και τον ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο. Τα έργα στην Ακρόπολη συνεχίστηκαν μετά τον θάνατο του μεγάλου Περικλή και τελείωσαν το 404 π.Χ. Τα τέσσερα κτίρια που υπάρχουν σήμερα στην Ακρόπολη – όλα φτιαγμένα από το εξαιρετικό μάρμαρο της Πεντέλης – είχαν τεράστια επιρροή στην αρχιτεκτονική του δυτικού κόσμου.

Τα Βυζαντινά χρόνια, ο Παρθενώνας γίνεται ορθόδοξη εκκλησία, όπου λατρεύεται η Αγία Σοφία. Το 1205 μ.Χ. την Αθήνα κυριεύουν Φράγκοι σταυροφόροι. Η Ακρόπολη ξαναγίνεται φρούριο και ο Παρθενώνας καθολική εκκλησία. Τον 15^ο αιώνα, αφού οι Τούρκοι κατέκτησαν την Ελλάδα, ο Παρθενώνας γίνεται τζαμί. Το 1867 καταστρέφεται μερικώς, όταν οι Βενετσιάνοι, που πολιορκούσαν την Αθήνα, βομβάρδισαν τον Παρθενώνα, τον οποίο οι Τούρκοι είχαν γεμίσει με μπαρούτι. Από το 1833 μέχρι σήμερα η Ακρόπολη παραμένει σε ελληνικά χέρια, εκτός από το σύντομο διάστημα της ναζιστικής κατοχής.

Για να μπει κανείς στον χώρο των ναών, περνάει από τα Προπύλαια, που κατασκεύασε ο αρχιτέκτονας Μνησικλής. Στην άκρη του λόφου, προς τα δεξιά, βρίσκεται ο μικρός ναός της Αθηνάς Νίκης (ή ναός της Απτέρου Νίκης, αφού οι

αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η Νίκη δίχως φτερά δε θα εγκαταλείψει ποτέ την Αθήνα). Το Ερεχθείο, βρίσκεται αριστερά και είναι γνωστό για τις Καρυάτιδες, έξι κολόνες που έχουν τη μορφή νέων γυναικών. Κάποτε, λέει η μυθολογία, μπροστά στο Ερέχθειο έγινε η διαμάχη της Αθηνάς και του Ποσειδώνα για την κυριαρχία στην Αττική. Πάντως, το πιο μεγαλοπρεπές κτίριο από τα τέσσερα είναι χωρίς αμφιβολία ο Παρθενώνας («Το διαμέρισμα της Παρθένου»). Τα σχέδια ετοίμασαν δύο από τους πιο διάσημους αρχιτέκτονες της εποχής εκείνης, ο Ικτίνος και ο Καλλικράτης. Μέσα στον ναό υπήρχε το άγαλμα της θεάς από χρυσό και ελεφαντόδοντο, έργο του γλύπτη Φειδία.

Ο Παρθενώνας είναι ένα μοναδικό στον κόσμο μνημείο. Μόνο αν τον δει κανείς από κοντά, καταλαβαίνει γιατί θεωρείται διεθνώς ως ένα από τα αρχιτεκτονικά θαύματα όλων των εποχών.

Λεξιλόγιο

η αναφορά	ενθουσιάζω
με ζήλο	ψάχνω να βρω
ενημερώνω	εξαιρετικός (-η, -ο)
η επιρροή	πολιορκώ
άπτερος (-η, -ο)	η διαμάχη
διάσημος, -η, -ο	το ελεφαντόδοντο

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις:

1. Πού βρίσκεται η Ακρόπολη; Τι σημαίνει η ονομασία της;
2. Πότε χτίστηκε η Ακρόπολη;
3. Από τι αποτελείται η Ακρόπολη;
4. Ποια άλλα αξιοθέατα της Αθήνας, εκτός από την Ακρόπολη, αναφέρονται στο κείμενο; Τι ξέρετε γι' αυτά;
5. Βρέστε άλλες πληροφορίες για την Ακρόπολη (Προπύλαια, Ελγίνεια μάρμαρα, Μουσείο της Ακρόπολης)

Άσκηση 2. Βρέστε τη λέξη ή τη φράση στο κείμενο που έχει την ίδια ή περίπου

την ίδια έννοια με τα παρακάτω:

1. επιθυμούσε (6)	10.υπέροχο (21)
2. φτιάχτηκε (10)	11.επηρέασαν πάρα πολύ (22)
3. ψηλός και μακρύς τοίχος (10)	12.κατακτούν (24)
4. το σπίτι (10)	13.ναός των μουσουλμάνων (27)
5. μέρος (13)	14.όχι τελείως (27)
6. ο τρόπος με τον οποίο δείχνει κάνεις την αγάπη του σ' έναν θεό (13)	15.έφτιαξε (33)
7. κορίτσι που δεν έχει πάει με άντρα (13)	16.δε θα αφήσει (35)
8. το να μπορείς να κάνεις πολλά παιδιά (13)	17.η αναμέτρηση (38)
9. εκκλησία των αρχαίων (15)	18.γνωστό ακριβό μέταλλο (42)
	19.αποτέλεσμα δουλειάς (43)
	20.αυτός που φτιάχτει αγάλματα (43)
	21.κάτι υπερφυσικό (46)

Άσκηση 3. Βρέστε την έννοια των παρακάτω λέξεων που υπάρχουν στο κείμενο

- | | | | |
|-----------------|----------------|----------------|------------------|
| 1. η παρουσίαση | 4. προστατεύει | 7. πολιορκώ | 10. η κατοχή |
| 2. η μοναρχία | 5. το μάρμαρο | 8. το μπαρούτι | 11. μεγαλοπρεπές |
| 3. κυβερνιέται | 6. η επιρροή | 9. το φρούριο | 12. η πέτρα |

Άσκηση 4. Ξαναδιαβάστε το κείμενο και διαλέξτε την πιο σωστή πληροφορία

- Η λέξη Ακρόπολις προέρχεται από τις λέξεις *άκρα* και *πόλις* και σημαίνει _____.
α. πόλη-τείχος β. μεγάλη πόλη γ. πάνω πόλη
- Το πρώτο τείχος στην Ακρόπολή χτίστηκε _____.
α. τον 11^ο αιώνα π.Χ. β. τον 13^ο αιώνα π.Χ. γ. τον 3^ο αιώνα π.Χ.
- Το χτίσιμο του Παρθενώνα και των άλλων ναών πάνω στην Ακρόπολη τελείωσε στο τέλος _____.
α. του 6^ο αιώνα π.Χ. β. του 7^ο αιώνα π.Χ. γ. του 5^ο αιώνα π.Χ.
- Ένας από τους ναούς πάνω στην Ακρόπολη είναι _____.
α. το Ερεχθείο β. Το Θηρείο γ. ο ναός του Ηφαίστου

5. Αυτός που αποφάσισε να γίνουν τα έργα στην Ακρόπολη ήταν _____.
α. ο Φειδίας β. ο Περικλής γ. ο Καλλικράτης
6. Η Αθηνά ήταν θεά _____.
α. της σοφίας β. της αξίας γ. του έρωτα
7. Οι Καρυάτιδες είναι έξι στήλες που έχουν τη μορφή _____.
α. νέου άντρα β. νέας θεάς γ. νέας γυναίκας
8. Το άγαλμα της θεάς Αθηνάς κατασκευάστηκε _____.
α. από τον Φειδία β. από τον Περικλή γ. από τον Καλλικράτη
9. Κατά τη βυζαντινή περίοδο ο Παρθενώνας έγινε _____.
α. ορθόδοξος ναός β. μουσουλμανικός ναός γ. καθολικός ναός
10. Τον 13^ο αιώνα μ.Χ. οι Φράγκοι έκαναν τον Παρθενώνα _____.
α. ορθόδοξο ναό β. καλύτερο ναό γ. καθολικό ναό
11. Τον 15^ο αιώνα μ.Χ. ο Παρθενώνας έγινε από τους Τούρκους _____.
α. μουσείο β. τζαμί γ. φρούριο
12. Οι ναοί που βρίσκονται στην Ακρόπολη είναι φτιαγμένοι από _____.
α. μέταλλο β. μάρμαρο γ. ελεφαντόδοντο
13. Το άγαλμα που βρισκόταν μέσα στον Παρθενώνα ήταν από _____.
α. χρυσό και μάρμαρο β. πέτρα και ελεφαντόδοντο γ. ελεφαντόδοντο και χρυσό
14. Τα αρχιτεκτονικά σχέδια για τον Παρθενώνα ετοίμασαν οι _____.
α. Καλλικράτης και Ικτίνος β. Μνησικλής και Καλλικράτης γ. Ικτίνος και Φειδείας

Άσκηση 5. Δείτε το βίντεο «Περιήγηση στην Ακρόπολη»:
https://www.youtube.com/watch?v=_1iM3iM5kuI

Κείμενο 7. Περιήγηση του Κιέβου.

Βρισκόμαστε στο Κίεβο, μια πανέμορφη πόλη ηλικίας πάνω από 1500 χρονών. Η ιστορικο-πολιτιστική κληρονομία του Κιέβου είναι μοναδική: γύρω στα 2.000 μνημεία αρχαιολογίας, αρχιτεκτονικής, ιστορίας, φύσης: Καθεδρικός ναός Αγίας Σοφίας, Λαύρα του Πετσέρσκ (Μονή των Σπηλαίων), Καθεδρικός ναός Αγίου Ανδρέα, Σπίτι με τις Χίμαιρες, Καθεδρικός ναός Αγίου Βλαδίμηρου, Χρυσή Πύλη, μοναστήρι

Βυντουμπύτσι, Μονή Αγίου Μιχαήλ με χρυσούς τρούλους, Εθνικό Θέατρο της Όπερας και Μπαλέτου, Ακαδημία Κίεβο-Μογκιλιάνσκα, Βοτανικός κήπος, Πλατεία Ανεξαρτησίας, Υπαίθριο Μουσείο του Πιρογκόβ, Ολυμπιακό στάδιο, Ζωολογικός κήπος του Κιέβου – είναι λίγα από τα αξιοθέατα της πιο αρχαίας πόλης της Ουκρανίας.

Θα ξεκινήσουμε την ξενάγασή μας από την πιο αρχαία οδό της Ευρώπης – την ξακουστή Αντρίβσκι ουζβίτζ. Είναι η πιο γνωστή, μετά τη λεωφόρο Χρεστσάτικ, οδός του Κιέβου. Πριν από 3.000 χρόνια, όταν εκεί εμφανίστηκαν οι πρώτοι οικισμοί, η ουζβίτζ (που σημαίνει «πλαγιά, κατέβασμα») άρχισε να ενώνει την «Άνω πόλη» (Παλιά πόλη) με τον Ποντίλ. Ο Ποντίλ είναι πρωταρχική περιοχή (συνοικία) τεχνιτών και εμπόρων. Εδώ γεννήθηκε το Κιεβο, από'δω ξεκίνησε η ιστορία μας. Το βουνό Σταροκίβσκα είναι σλάβικη Ακρόπολη, έδρα πριγκίπων και αρχόντων του Κιέβου. Αυτή η περιοχή έχει σχέση με τη ζωή και τη δραστηριότητα της πριγκίπισσας Όλγας, πριγκίπων Βλαδίμηρου, Γιαροσλάβ του Σοφού, Βλαδίμηρου του Μονόμαχου. Τη σύγχρονη ονομασία – Αντρίβσκι ουζβίτζ – η οδός πήρε τον 18^ο αι., όταν χτίστηκε ο Καθεδρικός Ναός Αγίου Ανδρέα, αριστούργημα της μπαρόκ του μεγάλου αρχιτέκτονα Ραστρέλλι.

Θα συνεχίσουμε την περιήγησή μας με την επίσκεψη του Καθεδρικού ναού Αγίας Σοφίας. Η Αγία Σοφία είναι ο αρχαιότερος ναός της Ανατολικής Ευρώπης, η ίδρυση του οποίου ανέρχεται στο 1036. Στον ναό διατηρήθηκαν εκατοντάδες μέτρα ζωγραφικής και ψηφιδωτών, τα θέματα των οποίων είναι τόσο πολλά και διαφορετικά που κανένας ναός της Ευρώπης δεν μπορεί να συγκριθεί με την Αγία Σοφία του Κιέβου. Στον ναό είναι θαμμένος ο πρίγκιπας Γιαροσλάβ ο Σοφός με τη σύζυγό του. Η Αγία Σοφία περιλαμβάνεται στον Παγκόσμιο κατάλογο ΟΥΝΕΣΚΟ.

Τέλος, θα κάνουμε βόλτα στο πάρκο «Βολοντίμιρσκα γκίρκα» (λόφος του Βλαδίμηρου), από το οποίο ανοίγονται ζωγραφικά τοπία του Κιέβου και του Δνείπερου. Θα δούμε το μνημείο του πρίγκιπα Βλαδίμηρου, θα ξεκουραστούμε στην κληματαριά του Κόκορεβ και με τελεφερίκ θα κατεβούμε πάλι στον Ποντίλ, στην Ποστόβα πλατεία (Ταχυδρομική πλατεία).

Λεξιλόγιο

το σπήλαιο

η Χίμαιρα

ο τρούλος

η πλαγιά

πρωταρχικός (-ή, -ό)

το ψηφιδωτό

το τοπίο

η κληματαριά

το τελεφερίκ

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις:

1. Πόσων χρονών περίπου είναι το Κίεβο;
2. Πόσα ιστορικο-πολιτιστικά μνημεία έχει το Κίεβο;
3. Από πού ξεκινάει η ξενάγηση στο κείμενο;
4. Τι ξέρετε για τον καθεδρικό ναό Αγίας Σοφίας;
5. Τι μπορούμε να δούμε στο πάρκο «Βολοντίμρσκα γκίρκα»;
6. Πώς μπορεί κανείς να κατεβεί από το πάρκο «Βολοντίμρσκα γκίρκα» στον Ποντίλ;

Άσκηση 2. Βρέστε τα λάθη, διορθώστε τα και ξαναγράψτε τις προτάσεις:

1. Ο ναός Αγίου Ανδρέα χτίστηκε στον γοτθικό ρυθμό.
2. Η ιστορία του Κιέβου ξεκίνησε από την Αντρίβσκι ουζβίζ.
3. Η λέξη «ουζβίζ» σημαίνει «δρόμος».
4. Η Αγία Σοφία είναι ο αρχαιότερος ναός της Ευρώπης.
5. Έδρα πριγκίπων και αρχόντων του Κιέβου ήταν ο λόφος του Βλαδίμηρου.
6. Στον Ποντίλ αρχικά ζούσαν οι χωρικοί.
7. Στον ναό Αγίας Σοφίας διατηρήθηκαν εκατοντάδες γλυπτά.

Άσκηση 3. Να κάνετε παρουσίαση για κάποιο μνημείο του Κιέβου.

Άσκηση 4. Μεταφράστε στα ελληνικά:

1. Афіни – один з найзначніших давньогрецьких полісів і символ західної цивілізації.
2. Це місто, яке багато хто вважає колискою європейської культури й науки.

3. Місто назване на честь богині мудрості Афіни та відоме своїм Акрополем, який є одним з найбільших стародавніх руїн у світі з дивовижними артефактами часів Стародавньої Греції.
4. Афіни – це жвава, динамічна і сучасна столиця.
5. Тут можна знайти пам'ятки часів Стародавньої Греції й Римської імперії, сліпучі візантійські церкви та чарівні історичні райони, які все ще зберігають чудову сільську атмосферу.
6. Після себе перси залишили тільки руйнування, і правитель Афінської держави Перікл вирішив не відновлювати руїни, а відбудувати Акрополь заново.
7. З 450 року до н.е. тут були збудовані славнозвісні споруди давньогрецької архітектури, головними з яких стали Парфенон (храм богині Афіни Парфенос), Пропілеї, урочистий вхід в Акрополь, храм Ніки Аптерос (на відміну від загальноприйнятого зображення, афіняни зробили свою Ніку безкрилою, щоб богиня перемоги не полетіла від них), храм Ерехтейон і статуя Афіни Промехос, що вражала своїми розмірами (21 метр) і величчю, з відлитим із золота шоломом і наконечником списа, що служили своєрідним орієнтиром для кораблів, що бачили світло великої богині здалеку.
8. Салоніки – друге за чисельністю населення місто Греції, розташоване на півночі країни в історичній області Центральна Македонія.
9. Салоніки були засновані в 315 році до н. е. македонським царем Кассандром; він назвав місто на честь своєї дружини Фессалоніки, яка була сестрою Олександра Македонського.
10. Салоніки – красиве місто з приємною космополітичною атмосферою, в якому можна знайти безліч пам'ятників старовини, помилуватися стародавніми візантійськими церквами, перерахованими як об'єкти Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО, посидіти в затишних кафе і насолодитися традиційною грецькою кухнею.
11. Салоніки вважаються культурною столицею Греції.
12. Київ – столиця України, одне з найбільших і найстаріших міст Європи.

- 13.Зараз Андріївський узвіз – це вулиця-музей, одна з головних туристичних принад Києва.
- 14.Софійський собор, Свята Софія – найдавніший храм Київської Русі, початок зведення якого сягає 1036 року.
- 15.Київський фунікулер почав перевозити громадян у 1905 році. Тепер це найпопулярніший вид транспорту для місцевого населення, а також унікальний досвід для гостей столиці.
- 16.Маріуполь – перший населений пункт на території Донецької області, що одержав статус міста, в 1779 році.
- 17.У Маріуполі народився видатний художник Архип Куїнджі (біля 1842–1910), вчитель Миколи Реріха.
- 18.В Приазов'ї існують понад 20 грецьких сіл, жителі яких називають себе «румєями» і розмовляють «румєйською мовою», яка є грецькою.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

Οι Δελφοί

Το πιο σημαντικό θρησκευτικό κέντρο της αρχαίας Ελλάδας που βρίσκεται στην Φωκίδα. Οι ανασκαφές αποκάλυψαν τον ναό και το ιερό του Απόλλωνα, τα ερείπια του αρχαίου θεάτρου των Δελφών, το στάδιο και άλλα οικοδομήματα.

Στους Δελφούς βρισκόταν το πιο φημισμένο μαντείο της αρχαιότητας. Χιλιάδες πιστοί, ανάμεσά τους βασιλιάδες και στρατηγοί, επισκέπτονταν το ιερό του Απόλλωνα και ζητούσαν από τον ιερέα του θεού να τους προφητέψει το μέλλον. Ως αντάλλαγμα, πρόσφεραν πλούσια αφιερώματα ή αγάλματά ανάμεσα σε άλλα είναι και ο περίφημος «Ηνίοχος», που βρίσκεται σήμερα στο Μουσείο των Δελφών.

Ο πλούτος και η ομορφιά της ιερής αυτής περιοχής έγιναν πόλος έλξης για πολλούς εισβολείς, που κατά καιρούς λεηλάτησαν τους θησαυρούς της και κατέστρεψαν τα μνημεία της.

Εδώ μπορείτε να δείτε τους Δελφούς: <https://www.youtube.com/watch?v=XtaN9uYhOa0>
<https://www.youtube.com/watch?v=XtaN9uYhOa0>

Η Βεργίνα

Σ' αυτό το μικρό χωριό της Μακεδονίας βρίσκεται ένας από τους πιο αξιόλογους αρχαιολογικούς χώρους της Ελλάδας. Σήμερα οι αρχαιολόγοι πιστεύουν πως η Βεργίνα είναι χτισμένη στη θέση της αρχαίας πόλης Αιγές.

Το 1977 ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης Μανόλης Ανδρόνικος ανακάλυψε έναν τάφο που, όπως υποστήριξε, ανήκε στον βασιλιά της Μακεδονίας Φίλιππο Β'. Μέσα στη σαρκοφάγο, που βρέθηκε στον τάφο, υπήρχε έναν χρυσό κιβώτιο με οστά τα οποία ήταν καλυμμένα με φύλλα χρυσού. Ανάμεσα στα ευρήματα, που χρονολογούνται γύρω στο 350-325 π.Χ., βρέθηκαν άλλα χρυσά ασημένια κοσμήματα, περικεφαλαία, περικνημίδες, θώρακας και ξίφος.

«...στάθηκα μονάχος για μια στιγμή, να συνέλθω από το απίστευτο θέαμα. Όλα έδειχναν πως είχαμε βρει ένα βασιλικό τάφο. Κι αν η χρονολόγηση που δίναμε στα ευρήματα ήταν σωστή...τότε είχα κρατήσει στα χέρια μου τα οστά του Φιλίππου. Ήταν

τρομακτικό, αδύνατο να το χωρέσει ο νους μου. [...] Ήταν η πιο απίστευτη ώρα της ζωής μου...»

Μανόλης Ανδρόνικος, Βεργίνα

Εδώ μπορείτε να δείτε τη Βεργίνα: <https://www.youtube.com/watch?v=8eXFkXQTsYw>

Τα Μετέωρα. Το πέτρινο δάσος

Συγκρότημα μοναστηριών, που είναι χτισμένα πάνω σε απόκρημνους βράχους κοντά στην Καλαμπάκα. Ονομάστηκαν Μετέωρα γιατί δίνουν την εντύπωση ότι «αιωρούνται» ανάμεσα στον ουρανό και τη γη. Το ύψος των βράχων φτάνει τα τετρακόσια μέτρα περίπου.

Τα πρώτα μοναστήρια των Μετεώρων ιδρύθηκαν τον 14^ο αιώνα. Σύμφωνα με ορισμένες πηγές, στις σπηλιές των βράχων ζούσαν ασκητές ήδη από τον 11^ο αιώνα.

Από τα είκοσι τέσσερα μοναστήρια των Μετεώρων, σήμερα λειτουργούν μόνο έξι. Εκεί φυλάσσονται εικόνες, ιερά σκεύη, πολύτιμα χειρόγραφα, ενώ διασώζονται πολλές τοιχογραφίες. Από όλα τα μοναστήρια η μονή Βαρλαάμ διαθέτει την πλουσιότερη συλλογή σε κειμήλια.

Μέχρι το 1925 η ανάβαση στις μονές γινόταν με ανεμόσκαλες και δίχτυα. Σήμερα υπάρχει δρόμος και μονοπάτια που οδηγούν σ' αυτές.

Εδώ μπορείτε να δείτε τα Μετέωρα: <https://www.youtube.com/watch?v=PIXIUTo1OkU>

Αίγινα

Η Αίγινα ήταν Νύμφη, μητέρα του Αιακού, του οποίου απόγονος ήταν ο Αχιλλέας. Σε αυτό το νησί μία από τις μεγαλύτερες ναυτικές δυνάμεις κατά την αρχαιότητα κόπηκε το πρώτο ελληνικό και ευρωπαϊκό νόμισμα, η «χελώνη». Υπήρξε κέντρο καλών τεχνών και γλυπτικής και εδώ λειτουργούσε το περίφημο Αιγινήτικο Εργαστήριο που άκμασε τον 6ο και τον 5ο αιώνα π.Χ. Στη διάρκεια της Επανάστασης το νησί έπαιξε σημαντικό ρόλο, ενώ το 1828 ο Καποδίστριας εγκατέστησε εδώ την έδρα της κυβέρνησης της νεότερης Ελλάδας. Τα απομεινάρια του αρχαίου πολιτισμού και η κληρονομιά του νεοσύστατου ελληνικού κράτους, σε συνδυασμό με τη φυσική ομορφιά, προσδίδουν στην Αίγινα ένα μοναδικό χαρακτήρα. Προσωπικότητες όπως ο

Κώστας Βάρναλης, ο Νίκος Καζαντζάκης και ο Οδυσσέας Ελύτης έζησαν και δημιούργησαν σε αυτό το νησί. Σήμερα η πόλη, με τα νεοκλασικά και τα ιστορικά κτίρια, πλαισιώνει το γραφικό λιμάνι, που μπορεί να αποτελέσει την αφετηρία για την περιήγηση των όμορφων παραθαλάσσιων περιοχών και των παραδοσιακών χωριών. Έχετε επίσης τη δυνατότητα να επισκεφθείτε μέρη εξαιρετικού ενδιαφέροντος, όπως το Όρος με τα ερείπια του Ναού του Ελλανίου Διός.

Εδώ μπορείτε να δείτε την Αίγινα: <http://www.discoveraegina.gr/greek/aegina-tourism/1802/>

Η Θεσσαλονίκη

Χτισμένη από το βασιλιά Κάσσανδρο στο τέλος του 4^{ου} π.Χ. αιώνα, η Θεσσαλονίκη είναι σήμερα η δεύτερη σε πληθυσμό πόλη της Ελλάδας και μια από τις αρχαιότερες πόλεις της Ευρώπης. Απλώνεται σε μήκος δώδεκα περίπου χιλιομέτρων στο ανατολικό τμήμα της παραλίας του Θερμαϊκού ως τους πρόποδες σχεδόν του Χορτιάτη. Στα χρόνια της κυριαρχίας των Ρωμαίων ήταν η σπουδαιότερη πόλη της Μακεδονίας. Όταν στα μέσα του 1^{ου} μ.Χ. αιώνα ο Απόστολος Παύλος ήρθε για πρώτη φορά στην Ευρώπη από την Ασία, επισκέφτηκε τη Θεσσαλονίκη και κήρυξε εδώ τη νέα θρησκεία.

Στα βυζαντινά χρόνια ήταν το δεύτερο, μετά την Κωνσταντινούπολη, πνευματικό και καλλιτεχνικό κέντρο της αυτοκρατορίας. Το 15^ο αιώνα κατακτήθηκε από τους Τούρκους. Απελευθερώθηκε το 1912 από τον ελληνικό στρατό.

Τα μόνα σημάδια από το πέρασμα των κατακτητών είναι ορισμένα κάστρα και μερικά άλλα μνημεία. Το πλήθος των βυζαντινών εκκλησιών φέρνει στο νου μας την ακμή της Θεσσαλονίκης στα χρόνια της βυζαντινής αυτοκρατορίας, τότε που ήταν πλούσια, δοξασμένη, περίφανη και αήτητη. τότε που ο πολιούχος της, ο Άγιος Δημήτριος, καλπάζοντας γύρω από τα κάστρα της, την προστάτευε και έδιωχνε τους εχθρούς της, που την πολιορκούσαν.

Σήμερα η Θεσσαλονίκη μεγαλώνει πολύ γοργά. Έχει γίνει το εμπορικό, βιομηχανικό και πνευματικό κέντρο της Βόρειας Ελλάδας. Είναι μια μεγάλη πόλη γεμάτη κίνηση και ζωή.

Άσκηση 1. Να εξηγήσετε τη σημασία των υπογραμμισμένων λέξεων.

Άσκηση 2. Να βρείτε πληροφορίες για τον βασιλιά Κάσσανδρο, τον Απόστολο Παύλο και τον Άγιο Δημήτριο.

Βίντεο «Θεσσαλονίκη: το σταυροδρόμι των οραμάτων»

Λεξιλόγιο:

το σταυροδρόμι – перехрестя

η ισορροπία – рівновага, баланс, врівноваженість

διακρίνω, -ομαι – відрізняти, -ся, виділяти, -ся, становитися відомим

χαράζω, -ομαι – вирізати, -ся, висікати, -ся, гравірувати, -ся

η σύγκρουση – зіткнення, крах; конфлікт; бій, сутичка

η κατάκτηση – завоювання, підкорення; досягнення, перемога; захват

η διεκδίκηση – оспорювання, вимога, претензія, відстоювання

παραμένω – залишатися, перебувати, знаходитися

φιλοξενώ – надавати гостинність, радо приймати

η ταυτότητα – тотожність, спадкоємність, збіг; паспорт

το μαργαριτάρι – перлина

το πορφύρο (χρώμα) – пурпурний (колір монархів, королів)

η ανάπτυξη – розгортання, розвиток, зростання

αναπλάθωμαι – відтворюватися, поновлюватися, відроджуватися

το όραμα – зрима мрія, образ, бачення; привид; міраж

η αίσθηση – почуття, відчуття, сильне враження

η διαδοχή – спадкування, зміна, наступність, чергування

η λάρνακα – гроб/саркофаг, похоронна урна

επισημαίνομαι – штемпелювати, ставити печатку; відзначати, позначати

τα ίχνη – слід, крапелька, чуточка, крихітка

συνδιαζω – зв'язувати, поєднувати, комбінувати,

раδιοφωνικός σταθμός – радіостанція

η ανάσα – дихання, подих; відпочинок, перепочинок

η ανταλλαγή – обмін, міна

η θρησκεία – релігія, віра, віросповідання, культ

τα ανάκτορα – королівський палац

η τοιχογραφία – настінний фресковий живопис

το ψηφιδωτό – мозаїка

ο ναός – храм, церква

το παλάτι – палац; королівська / царська родина; королівська / царська влада

Άσκηση 1. Βρέστε την διαφορά μεταξύ των εξής έννοιων:

- το ανάκτορο** —
1. η επίσημη κατοικία του βασιλιά
 2. το παλάτι
 3. ο βασιλιάς και το περιβάλλον του
 4. κάθε πολυτελές και μεγαλοπρεπές σπίτι

Ετυμολογία: αρχ. «ναός» - παλάτι, ανάκτωρ= εξουσιαστής, κυρίαρχος

- το παλάτι** —
1. το ανάκτορο βασιλιά ή ηγεμόνα
 2. ο βασιλιάς και ο κύκλος του ως φορέας πολιτικής εξουσίας
 3. μεγαλοπρεπές οικοδόμημα, πολυτελές οικία

Ετυμολογία: λατ. palatium, από τον ρωμαϊκό Παλατινό λόφο, όπου βρισκόταν το ανάκτορο του Ρωμαίου αυτοκράτορα Οκταβιανού Αυγούστου.

Ο ναός — 1. (στον χριστιανισμό) ο τόπος λατρείας του θεού και τελέσεως των μυστηρίων

2. ο τύπος όπου ασκείται η θρησκευτική λατρεία οποιοσδήποτε θρησκείας ή αίρεσης
3. (στην ελληνική και ρωμαϊκή αρχαιότητα) οικοδόμημα αφιερωμένο στη λατρεία θεού ή ήρωα και ιδιαίτερα το εσωτερικό τμήμα του οικοδομήματος αυτού, όπου βρισκόταν και το άγαλμα του λατρευομένου

4. κάθε χώρος που θεωρείται σύμβολο συγκεκριμένης κοινωνικής δραστηριότητας

Ετυμολογία: αρχ. ναίω=κατοικώ. Δήλωσε στην αρχαία γλώσσα «τον τόπο όπου κατοικεί ο θεός»

Άσκηση 2. Μεταφράστε από Ουκρανικά στα Ελληνικά τις παρακάτω προτάσεις, χρησιμοποιώντας το λεξιλόγιο:

1. У минулому році я відвідала острів Родос, де гостювала тиждень у подруги.
2. Під час моєї поїздки до Криму я змогла побачити стародавні храми, які залишилися там від греків.
3. У мене складається враження, що скоро піде нарешті сніг, і настане справжня зима.
4. Пан міністр зауважив, що розвиток дружніх зв'язків між нашими країнами є гарантією кращого майбутнього для наших народів.
5. Ми зустрілися вчора на перехресті.

Άσκηση 3. Συμπληρώστε τα κενά με την κατάλληλη λέξη:

1. Ο Λευκός Πύργος _____ από μακριά, μόλις βγαίνεις στην παραλία της Θεσσαλονίκης.
2. Πολύ συχνά στα αρχαία χρόνια στη Θεσσαλονίκη και στη γύρω περιοχή γίνονταν _____, πόλεμοι, διεκδικήσεις και κατακτήσεις.
3. Η Θεσσαλονίκη _____ και σήμερα να είναι μια φιλόξενη πόλη.
4. Η Βόρεια πρωτεύουσα της Ελλάδας πολύ δίκαια θεωρείται _____ των πολιτισμών.
5. Συνήθως τους τοίχους των εκκλησιών διακοσμούν καταπληκτικές _____.

Ενότητα 3.Το ταχυδρομείο.

Θεματικό λεξιλόγιο

η αλληλογραφία	ευχαριστήριο-α-ο
η επιστολή	συλλυπητήριο-α-ο
η αποστολή	φιλοτελικός-ή-ό
ο αποστολέας	ταχυδρομικός-ή-ό
ο παραλήπτης	απόρρητος-η-ο
η διεύθυνση	ηλεκτρονικός-ή-ό
η επίδοση	ευχετήριο-α-ο
η παραλαβή	ανεπίδοτος-η-ο
το γράμμα	απλός-ή-ό
η κάρτα	επείγων-ουσα-ον
το δέμα	συστημένος-η-ο
η επιταγή	ιδιωτικός-ή-ό
η αντικαταβολή	ταχυδρομώ
το γραμματόσημο	αποστέλλω
το γραμματοκιβώτιο	επιδίδω
ο γραμματοσυλλέκτης	παραλαμβάνω
ο ταχυδρόμος	συλλέγω
το ταχυδρομείο	διανέμω
ο φάκελος	επικοινωνώ
φιλικός-ή-ό	μεταφέρω
ερωτικός-ή-ό	αλληλογραφώ
εμπορικός-ή-ό	συντάσσω
μυστικός-ή-ό	απευθύνω
επίσημος-η-ο	επιστρέφω
διπλωματικός-ή-ό	παραδίδω

Κείμενο 1. Στο ταχυδρομείο

Ο Πέτρος και ο Άρης είναι φοιτητές στην Αθήνα. Αν και έχουν τηλέφωνο, προτιμούν να αλληλογραφούν με τους γονείς τους και με τους φίλους τους. Κάθε πρωί γύρω στις 10 έρχεται ο ταχυδρόμος, και, αν έχουν κάποιο συστημένο γράμμα ή καμιά επιταγή, χτυπάει το κουδούνι και κατεβαίνουν να το πάρουν, δείχνοντας στον ταχυδρόμο την αστυνομική τους ταυτότητα και υπογράφοντας στο σχετικό έντυπο. Αν όμως απουσιάζουν, τότε ο ταχυδρόμος αφήνει ειδοποίηση. Αν έχουν κάποιο γράμμα ή περιοδικό, το αφήνει στο γραμματοκιβώτιο που είναι δίπλα στην πόρτα. Πολλές φορές η μητέρα του Πέτρου στέλνει δέμα. Ο Πέτρος πρέπει να πάρει το δέμα από το ταχυδρομείο. Έτσι, λοιπόν, πηγαίνει στο ταχυδρομείο στη θυρίδα που γράφει ΔΕΜΑΤΑ.

Πέτρος: Συγγνώμη, υπάρχει ένα δέμα στο όνομα Πέτρος Αλευρόπουλος;

Υπάλληλος: Βέβαια. Είναι, όμως, λίγο βαρύ και θέλει προσοχή. Μου δίνετε, σας παρακαλώ, την ταυτότητα σας;

Πέτρος: Ορίστε.

Υπάλληλος: Βάλτε εδώ την υπογραφή σας... Ορίστε το δέμα.

Πέτρος: Ευχαριστώ πολύ.

Κείμενο 2. Επιταγές – συστημένα

Η Ελένη θέλει να στείλει ένα συστημένο γράμμα σε μια φίλη της. Πηγαίνει, λοιπόν, στο ταχυδρομείο και, επειδή έχει πολύ κόσμο, περιμένει λίγο στην ουρά και όταν φτάνει στη θυρίδα που γράφει ΕΠΙΤΑΓΕΣ- ΣΥΣΤΗΜΕΝΑ...

Ελένη: Θέλω να στείλω αυτό το γράμμα συστημένο στη Ρόδο. Μπορείτε να μου πείτε πόσο κοστίζει το γραμματόσημο;

Υπάλληλος: Το γραμματόσημο κάνει μισό ευρώ. Ξεχάσατε όμως να γράψετε τον κωδικό. Πάρτε τα γραμματόσημα και καθίστε εκεί να γράψετε τον κωδικό.

Ελένη: Μήπως μπορώ να πληρώσω εδώ και τον λογαριασμό της Δ.Ε.Η.;

Υπάλληλος: Βεβαίως.

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις

1. Ποια η διαφορά ενός απλού γράμματος από ένα συστημένο;
2. Τι μοιράζει ο ταχυδρόμος;
3. Πού αφήνει τα γράμματα;
4. Πού μπορούμε να πληρώνουμε τους λογαριασμούς της Δ.Ε.Η., του Ο.Τ.Ε. κ.λπ.
5. Ποια στοιχεία πρέπει να περιέχει μια σωστή διεύθυνση, όταν θέλουμε να στείλουμε γράμμα, επιταγή ή δέμα;

Άσκηση 2. Να κάνετε συζητήσεις σχετικά μ`αυτά τα θέματα:

1. Τι είναι η «ανοιχτή επιστολή»;
2. Τι σημαίνει «απόρρητο των επιστολών»;
3. Φιλοτελισμός – φιλοτελιστής.
4. Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.
5. Παλιότεροι τρόποι επικοινωνίας.
6. Τεχνολογία και ταχυδρομείο

Άσκηση 3. Ταιριάζτε τις λέξεις με τις μεταφράσεις.

το δέμα	рекомендований
διανέμω	одержувач
ο παραλήπτης	грошовий переказ
το τηλεγράφημα	посилка
ο φάκελος	відділення
το κιβώτιο	поштовий збір
η επίδοση	бланк
η επιταγή	телеграма
ο διανομέας	розподіляти
συστημένος	листоноша
τα ταχυδρομικά τέλη	конверт
το έντυπο	доставка
επιστολικός	ящик
το παράρτημα	епістолярний

Άσκηση 4. Βάλτε την κατάλληλη λέξη.

1. Σ' όλα τα περιοδικά της χώρας δημοσιεύτηκε
2. Χθες ένα γράμμα από την φίλη μου.
3. Με την ευκαιρία του γάμου πήραμε γράμμα.
4. Για να φτάσει το γράμμα στον προορισμό πρέπει να κολλήσουμε
5. Δε μας βρήκε ο ταχυδρόμος στο σπίτι και μας άφησε γιατί οι γονείς μας έστειλαν
6. Για να παραλάβουμε το γράμμα από τη θυρίδα πρέπει να δείξουμε

Άσκηση 5. Εξηγήστε

1. Γράμμα ευχαριστήριο είναι
2. Ταχυδρομικός κώδικας είναι
3. Φιλοτελιστής είναι
4. Ταχυδρομικός είναι
5. Επιστολή επίσημη είναι
6. Ταχυδρομικά τέλη είναι
7. Το πιστοποιητικό είναι
8. Το ποστ-ρεστάν είναι

Άσκηση 6. Γίνετε ζευγάρια και παίξτε ένα παιχνίδι ρόλων

A)

Ρόλος 1. Είστε υπάλληλος του *Ρόλος 2.* Μένετε σε μια μικρή ταχυδρομείου. Μια μέρα σας έρχεται η κωμόπολη. Μια μέρα έρχεστε στο θείο ανιψιά σας που μένει σε μια μικρή σας που δουλεύει σ'ένα μεγάλο κωμόπολη. Αποφασίζετε να την πάτε στο ταχυδρομείο. Ενδιαφέρεστε πολύ να ταχυδρομείο να της κάνετε ξενάγηση στο πάτε τα το δείτε. Σας παει στο χώρο εργασίας σας.

ταχυδρομείο και κάνει μια ξενάγηση.
Ρωτάτε για ό,τι σας ενδιαφέρει.

B)

Ρόλος 1. Οι συγγενείς σας από μια άλλη πόλη/χώρα σας έστειλαν ένα δέμα το οποίο χάθηκε. Πηγαίνετε ταχυδρομείο, εξηγείτε το πρόβλημά σας και ο υπάλληλος προσπαθεί να βοηθήσει.

Ρόλος 2. Είστε υπάλληλος του ταχυδρομείου. Μια μέρα σας έρχεται ένας κύριος/μία κυρία και λέει ότι χάθηκε το δέμα του/της. Κάνετε απαραίτητες ερωτήσεις και προσπαθείτε να τον/τη βοηθήσετε.

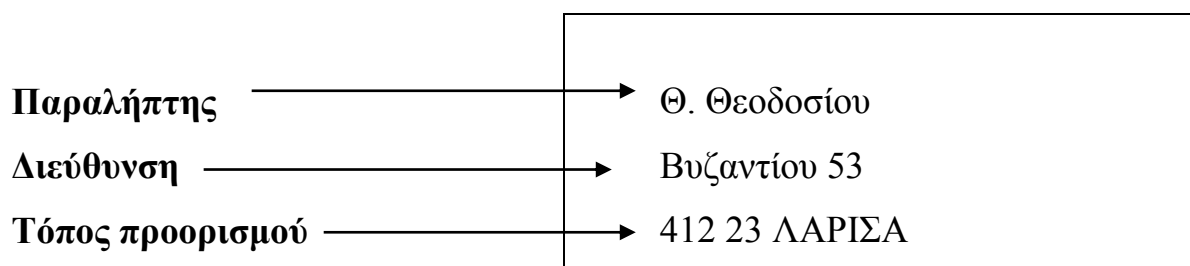
Κείμενο 3. Η ΣΩΣΤΗ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΙΑ ΠΑΡΑΛΗΠΤΗ ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ

Μια ταχυδρομική διεύθυνση είναι σωστή και πλήρης όταν περιλαμβάνει τα εξής στοιχεία:

Τον παραλήπτη. Πρόκειται για τον αποδέκτη του ταχ/κού αντικειμένου, που μπορεί να είναι πρόσωπο, επιχείρηση, οργανισμός, Δημόσια Υπηρεσία κτλ.

Τη διεύθυνση. Περιλαμβάνει την οδό και τον αριθμό ή την ονομασία του χωριού και του συνοικισμού ή τον αριθμό της ταχυδρομικής θυρίδας ή την ένδειξη POSTE RESTANTE.

Τον τόπο προορισμού. Περιλαμβάνει τον αριθμό του Ταχυδρομικού Κώδικα και την ονομασία της πόλης ή του χωριού με έδρα Ταχυδρομείο, το οποίο γράφεται με κεφαλαία γράμματα.



Κείμενο 4. Η ΣΩΣΤΗ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΙΑ ΠΑΡΑΛΗΠΤΗ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Πολλές ξένες χώρες έχουν εφαρμόσει από καιρό δικό τους ταχυδρομικό Κώδικα, για την ταξινόμηση και τη διαβίβαση της αλληλογραφίας.

Για να αποφεύγεται οποιαδήποτε σύγχυση στη ορθή διαβίβαση της αλληλογραφίας, που προορίζεται για χώρες που έχουν κι αυτές Ταχυδρομικό Κώδικα, πρέπει μια ταχυδρομική διεύθυνση, για να είναι σωστή, να περιλαμβάνει τα εξής στοιχεία:

Τον αποστολέα: Ο αποστολέας του ταχ/κού αντικειμένου είναι απαραίτητο, μπροστά απ'τον Κωδικό αριθμό της διεύθυνσής του, να γράφει τη διεθνή συντομογραφία της Χώρας μας «GR» με μια παύλα στη μέση, π.χ.

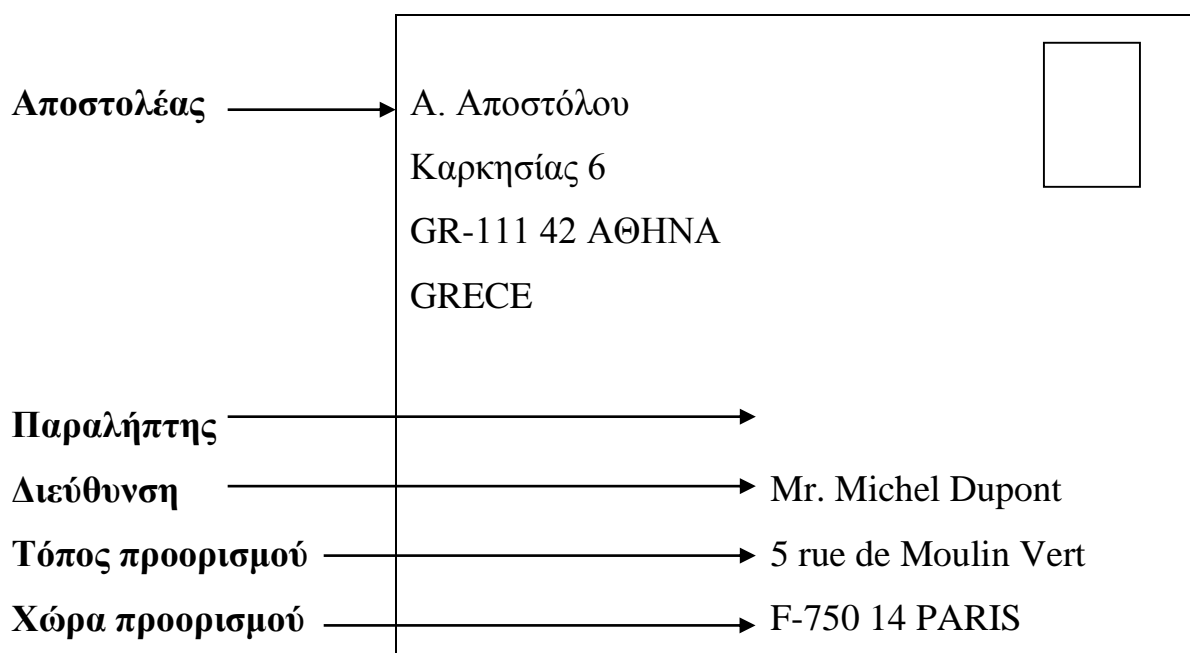
GR-111 42 ΑΘΗΝΑ

Τον παραλήπτη. Αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του αποδέκτη του ταχ/κού αντικειμένου.

Τη διεύθυνση. Αναγράφεται η οδός και ο αριθμός.

Τον τόπο προορισμού. Αναγράφεται η διεθνής συντομογραφία, ο κωδικός αριθμός και ο τόπος προορισμού του ταχυδρομικού αντικειμένου, π.χ. F-750 14 PARIS.

Τη Χώρα προορισμού: Αναγράφεται με κεφαλαία γράμματα η Χώρα προορισμού του ταχυδρομικού αντικειμένου.



Άσκηση 1. Γίνετε ζευγάρια και παίξτε ένα παιχνίδι ρόλων**A)**

Ρόλος 1. Είστε υπάλληλος του **Ρόλος 2.** Είστε γυναίκα 75 χρονών και ταχυδρομείου. Μια μέρα σας έρχεται μια δεν ακούτε καλά. Θέλετε να στείλετε ηλικιωμένη γυναίκα που δεν ακούει γράμμα στον εγγονό σας που μένει στη καλά. Θέλει να στείλει γράμμα στον Γερμανία στο Μόναχο. Ο υπάλληλος σας εγγονό της αλλά δεν ξέρει πώς να γράψει εξηγεί τι θα γράψετε και πού, αλλά τη διεύθυνση. Της εξηγείτε ευγενικά τι επειδή δεν ακούτε καλά συνέχεια τον να γράψει και πού. ρωτάτε τι θα κάνετε.

Κείμενο 5. Η τηλεφωνιακή επικοινωνία

Θωμάς: Επιτέλους, Παύλο, ήρθες και σε βρίσκω. Δυο μέρες σε έψαχνα στο τηλέφωνο.

Έπρεπε να επικοινωνήσω οπωσδήποτε μαζί σου, γιατί έχει εγκριθεί το δάνειο που ζητήσαμε και είναι απαραίτητη η παρουσία και των δυο μας για την είσπραξή του.

Σε αναζητούσα με αγωνία, γιατί η προθεσμία λήγει αύριο.

Παύλος: Έφυγα για το χωριό, χωρίς να σε ειδοποιήσω, μολονότι μου πέρασε από το μυαλό ότι θα με έψαχνες.

Θωμάς: Αν είχες ένα κινητό μαζί σου, δε θα είχε δημιουργηθεί καμιά αναστάτωση.

Ξέρεις, αρχίζω να πιστεύω ότι είναι απαραίτητο, παρόλο που παλιότερα το θεωρούσα πολυτέλεια· μάλιστα δεν κρύβω και ότι το κορόιδευα.

Παύλος: Θα μπορούσα να έχω τουλάχιστο έναν τηλεφωνητή, για να αφήνουν τα μηνύματά τους όσοι με αναζητούν. Είναι εύκολο, χρησιμοποιώντας έναν κωδικό, να ελέγξεις από μακριά τα μηνύματα που έχουν γραφτεί. Έτσι,θα έπαιρνα το μήνυμά σου και θα επικοινωνούσα μαζί σου.

Θωμάς: Θα άφηνα σίγουρα μήνυμα, και ας δυσκολεύομαι να μιλάω σε άψυχους τηλεφωνητές.

Παύλος: Είναι πολλοί που αντιμετωπίζουν την ίδια δυσκολία. Αν και θεωρητικά είναι υπέρμαχοι της τεχνολογίας, δεν είναι έτοιμοι να τη χρησιμοποιήσουν. Έπρεπε όμως να σε ειδοποιήσω ότι φεύγω για το χωριό. Και αν ακόμα δεν ήξερες το τηλέφωνο του πατέρα μου, θα μπορούσες να στείλεις ένα τηλεγράφημα. Τέλος πάντων, αναγνωρίζω την παράλειψή μου.

Θωμάς: Επιμένω ότι πρέπει να πάρεις κινητό. Έτσι θα σε βρίσκουν, ακόμα και αν είσαι στο εξωτερικό. Εγώ σε λίγες μέρες θα είμαι συνδρομητής της κινητής τηλεφωνίας. Το έχω αποφασίσει, αν και δεν έχω ακόμα καταλήξει οριστικά στο είδος του τηλεφώνου. Σκέφτομαι να προτιμήσω ένα από αυτά που λειτουργούν με κάρτα. Είναι, λένε, πιο οικονομικά, γιατί δεν πληρώνεις πάγια.

Παύλος: Θα σε ακολουθήσω, παρόλο που δεν μου είχε περάσει από το μυαλό ως τώρα κάτι τέτοιο. Ερεύνησε την αγορά, δες τι συμφέρει και ενημέρωσέ με σχετικά. Ανεξάρτητα μ' αυτό, θα βάλω και τηλεφωνητή στο σπίτι, έστω κι αν δεν αφήνουν όλοι μηνύματα. Πιστεύω πως, αν κάποιος τηλεφωνεί για κάτι σημαντικό, σίγουρα θα αφήσει το μήνυμά του.

Θωμάς: Πρέπει να εκμεταλλευόμαστε την τεχνολογία. Πολλοί φίλοι και γνωστοί μου, αν και αντιμετώπιζαν ειρωνικά αυτά τα επιτεύγματα της τεχνολογίας, τώρα όχι μόνο έχουν βάλει τηλεφωνητή στο σπίτι, αλλά και κυκλοφορούν με κινητό. Αυτά λοιπόν, με την ευκαιρία, για τα τηλέφωνα. Ωστόσο, μην ξεχνάμε το θέμα μας: Ραντεβού αύριο στις οχτώ έξω από την Εθνική για το δάνειό μας. Άντε γεια.

Παύλος: Γεια σου, Θωμά.

Λεξιλόγιο

η είσπραξη	η παράλειψη
η προθεσμία	ο συνδρομητής
η αναστάτωση	το επίτευγμα

Άσκηση 1. Συμπληρώστε τον διάλογο.

- Σας ακούω.

.....
- Ποια θέλετε;

.....
- Δε μένει εδώ.

.....
- Εμπρός!

- Μπορείτε να καλέσετε την κυρία Βασιλοπούλου;

.....
- Θέλω την κυρία Βασιλοπούλου!

.....
- Θα σας ξαναπάρω σε μια στιγμή.

- Καλημέρα! Μ'ακούτε;

.....
- Η κυρία Βασιλοπούλου είναι στο σπίτι;

.....
- Και πότε θα έρθει; Η υπόθεσή μου είναι επείγουσα.

.....
- Είμαι μια συνάδελφός της.

- Είναι στην Αθήνα τώρα, και θα μείνει εκεί για μια βδομάδα.

- Γεια σας!

- Γεια σας!

Άσκηση 2. Μεταφράστε στα ελληνικά.

1. У нього вилетіло з голови, що треба взяти з собою мобільний телефон.
2. Люди, які не мають автовідповідача, стикаються з деякими проблемами.
3. Прихильники мобільних телефонів стверджують, що це вигідно
4. За допомогою спеціального коду ти можеш перевіряти повідомлення на автовідповідачі.
5. Досягнення в галузі технологій впливають на життя людей як позитивно,

так і, деякою мірою, негативно.

6. В решті решт, ти повинен був повідомити мені про цей свій недогляд.
7. Ви визнаєте, що ви просто використовуєте людей?
8. Спілкуватися з неживим співбесідником, тобто автовідповідачем, це, звичайно, неприємно, але необхідно.
9. З нагоди відкриття нового філіалу ми з нетерпінням очікували подарунків від компанії, абонентами якої ми є.
10. Він повинен сплачувати стабільно, а з карткою неважливо, коли закінчується термін.

Άσκηση 3. Πείτε ποιο ρόλο παίζει το τηλέφωνο στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου.

Κείμενο 6. Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο

Το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο είναι μια μορφή ταχυδρομείου, με το οποίο μπορούμε να στείλουμε μηνύματα ή δεδομένα σε ηλεκτρονική μορφή. Τα μηνύματα αυτά είναι γνωστά με τον όρο "**e-mail**".

Σήμερα, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι ο πιο διαδεδομένος αλλά και πιο ευρέως χρησιμοποιούμενος τομέας του Διαδικτύου. Τα πλεονεκτήματα αυτής της υπηρεσίας είναι πολλά και υπερέχουν σημαντικά έναντι των "συμβατικών" μέσων επικοινωνίας, όπως το τηλέφωνο ή το πραγματικό ταχυδρομείο. Η αποστολή ενός γράμματος με το ταχυδρομείο απαιτεί αρκετές μέρες μέχρι να φτάσει στον παραλήπτη. Αντίθετα, με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο δεν χρειάζεται παρά μόνο λίγα λεπτά για να φτάσει τα γράμμα στον προορισμό του, όποιος και αν είναι αυτός. Αυτοί οι δύο παράγοντες σε συνδυασμό με την δυνατότητα ανταλλαγής όχι μόνο μηνυμάτων αλλά και αρχείων κάθε είδους, έχουν καθιερώσει το e-mail ως αναγκαίο εργαλείο του σύγχρονου ανθρώπου.

Πολλοί άνθρωποι σήμερα χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο αποκλειστικά και μόνο για να έχουν πρόσβαση στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, χωρίς να ενδιαφέρονται για άλλες υπηρεσίες, ενώ είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι ο αριθμός των λογαριασμών e-mail αυξάνεται καθημερινά. Η σημερινή μορφή του ηλεκτρονικού

ταχυδρομείου καλύπτει κάθε δραστηριότητα. Δεν περιορίζεται μόνο σε προσωπικό επίπεδο, αλλά επεκτείνεται και στον επαγγελματικό τομέα.

Τα λογισμικά που έχουν αναπτυχθεί για να εξυπηρετήσουν τη χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, είναι εξαιρετικά εύκολα και απαιτούν ελάχιστο χρόνο για την εκμάθηση της χρήσης τους. Κάποια από αυτά τα προγράμματα είναι στο διαδίκτυο χωρίς να χρειάζεται να αποθηκεύονται στον υπολογιστή μας όπως τα yahoo, hotmail, gmail.

Λεξιλόγιο

τα δεδομένα	η μορφή
ο όρος	διαδομένος-η-ο
ευρέως	η υπηρεσία
υπερέχω	συμβατικός-ή-ό
απαιτώ	ο παράγοντας
η ανταλλαγή	ο συνδυασμός
καθιερώνω	το εργαλείο
η πρόσβαση	καλύπτω
περιορίζομαι	επεκτείνομαι
το λογισμικό	αποθηκεύομαι

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις

1. Τι είναι το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο;
2. Ποια πλεονεκτήματα έχει;
3. Γιατί το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο γίνεται όλο και πιο διαδομένο;
4. Πώς είναι τα λογισμικά για το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο;
5. Πόσο συχνά χρησιμοποιείται το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο;

Άσκηση 2. Εξηγήστε τις λέξεις

- το μήνυμα
- συμβατικός
- το αρχείο

το εργαλείο
το λογισμικό
ο λογαριασμός

Άσκηση 3. Γίνετε ζευγάρια και παίξτε παιχνίδι ρόλων.

Ρόλος 1. Ο πατέρας / η μητέρα σας δεν ξέρει να μεταχειρίζεται το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. Του / της εξηγείτε γιατί χρειάζεται και ποια πλεονεκτήματα έχει.

Ρόλος 2. Ο γιος / η κόρη σας προσπαθεί να σας πείσει ότι χρειάζεστε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. Εσείς δεν είστε σίγουρος /η ότι είναι καλύτερο από το πραγματικό ταχυδρομείο.

Ενότητα 4. Ιατρική περίθαλψη.

Θεματικό λεξιλόγιο:

η πρόληψη	η θεραπεία
η περίθαλψη	συμβατικός (-ή, -ό)
εναλλακτικός (-ή, -ο)	συστήνω
ο/η ασθενής	ασκώ
ο φορέας	το βιβλιάριο
η συνταγή	το χάπι
η κάψουλα	το σιρόπι
το φάρμακο	το φαρμακείο
ο πυρετός	ζαλίζομαι
ο ιός	η ίωση
εξετάζω	η εγχείρηση
το εξιτήριο	το ασθενοφόρο
το ραντεβού	η ασθένεια = η αρρώστια
ο φαρμακοποιός	

Φράσεις

Εξωτερικά ιατρεία
Το νοσοκομείο εφημερεύει
Βγάζω ακτινογραφία / καρδιογράφημα
Έχω πίεση
Είναι στην εντατική
Κάνω εγχείριση / ένεση
Αίθουσα αναμονής
Αγροτικό ιατρείο
Κέντρο Υγείας
Άτομα με ειδικές ανάγκες
Παίρνω (κάνω) ειδικότητα
Περαστικά!
Αναρρωτική άδεια

Κείμενο 1. ΥΓΕΙΑ

Ποιος μπορεί να αρνηθεί ότι η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο, σε όλες τις εποχές, σε όλους τους τόπους; Οι αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν την υγεία ως θεά και ο αρχαίος Έλληνας γιατρός Ιπποκράτης δίδαξε ότι η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία.

Η υγεία είναι ένα πολύτιμο αγαθό που ο άνθρωπος έχει την υποχρέωση να διαφυλάξει, προσέχοντας τον εαυτό του, είτε ακολουθώντας τις συμβουλές της συμβατικής ιατρικής, είτε άλλους εναλλακτικούς τρόπους θεραπείας, οι οποίοι αν και όχι τόσο καλά τεκμηριωμένοι επιστημονικά, συχνά έχουν άριστα αποτελέσματα.

Στην Ελλάδα η ιατρική περίθαλψη ασκείται στα αγροτικά ιατρεία αν πρόκειται για πολύ απομακρυσμένα μέρη, και στα Κέντρα Υγείας που καλύπτουν ευρύτερες περιοχές. Στις κωμοπόλεις και στις πόλεις υπάρχουν τα εξωτερικά ιατρεία των νοσοκομείων και οι ιδιώτες γιατροί στους οποίους μπορούν να απευθύνονται οι ασθενείς. Αν πρόκειται για σοβαρές καταστάσεις, οι γιατροί συστήνουν εισαγωγή σε νοσοκομείο ή κλινική. Τα νοσοκομεία είναι δημόσια και μαζί με τα αγροτικά ιατρεία και τα Κέντρα Υγείας ανήκουν στο Εθνικό Σύστημα Υγείας, το Ε.Σ.Υ. Οι κλινικές είναι ιδιωτικά νοσοκομεία.

Δεν υπάρχει ενιαίος ασφαλιστικός φορέας για τους πολίτες στην Ελλάδα. Σχεδόν όλοι οι Έλληνες είναι ασφαλισμένοι σε διάφορους ασφαλιστικούς φορείς, ανάλογα με την εργασία τους. Τέτοιοι φορείς είναι το Δημόσιο, το Τ.Ε.Β.Ε., το Ι.Κ.Α. και άλλοι.

Λεξιλόγιο

πολύτιμος (-η, -ο)

το αγαθό

η υποχρέωση

τεκμηριωμένος (-η, -ο)

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις:

1. Τι ήταν η υγεία για τους Αρχαίους Έλληνες;
2. Τι ήταν ο Ιπποκράτης; Τι δίδαξε;
3. Τι σημαίνει «συμβατική ιατρική»;

4. Τι εννοούμε όταν μιλάμε για εναλλακτικούς τρόπους θεραπείας;
5. Πού ασκείται η ιατρική περίθαλψη στην Ελλάδα;
6. Τι είναι το Ε.Σ.Υ.; Τι ανήκει στο Ε.Σ.Υ.;
7. Ποιοι ασφαλιστικοί φορείς υπάρχουν στην Ελλάδα;

Ασφαλιστικά ταμεία

Του Δημοσίου: για εργαζόμενους στο **δημόσιο τομέα**.

Ο.Γ.Α.: (Οργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων) για **αγρότες**.

Ι.Κ.Α.: (Ίδρυμα Κοινωνικών Ασφαλίσεων)
για εργαζόμενους στον **ιδιωτικό τομέα**.

Τ.Ε.Β.Ε.: (Ταμείο Επαγγελματιών – Βιοτεχνών Ελλάδας)
για **ελεύθερους επαγγελματίες**.

Υπάρχουν κι άλλα ασφαλιστικά ταμεία:
των μηχανικών, των δικηγόρων, των εμπόρων κ.λ.π.

Κείμενο 2. ΠΕΡΑΣΤΙΚΑ ΣΟΥ...

Ο Γιώργος γύρισε νωρίς από το σχολείο, γιατί δεν αισθανόταν καλά. Με δυσκολία περπατούσε και το πρόσωπό του ήταν κατακόκκινο.

Η μητέρα του, μόλις τον είδε, ανησύχησε.

Γεώργος: Δεν αισθάνομαι καλά. Πονάει πολύ το κεφάλι μου και ζαλίζομαι.

Μητέρα: Μη στενοχωριέσαι. Έλα, ξάπλωσε να βάλουμε **θερμόμετρο** και, αν χρειαστεί, θα φωνάξουμε τον γιατρό.

.....

Μητέρα: Πω, πω! **39 πυρετό**. Να πάρω αμέσως τον παιδίατρο.

Γιατρός: Εμπρός.

Μητέρα: Γιατρέ μου, η Ρένα είμαι. Ο Γιωργάκης μου δεν είναι καλά, ψήνεται στον πυρετό. Πρέπει να τον δείτε οπωσδήποτε.

Γιατρός: Εντάξει, μην ανησυχείτε, έρχομαι αμέσως.

.....

Γιατρός: (Αφού εξέτασε τον Γιωργάκη). Δεν είναι τίποτε σοβαρό. Μια ίωση είναι. Θα καθίσει, όμως, το παιδί δυο μέρες στο σπίτι. Πρέπει να πάρει αντιβίωση και σε δυο-τρεις μέρες θα του έχει περάσει. Τι ασφάλεια έχετε;

Μητέρα: Έχουμε Τ.Ε.Β.Ε.

Γιατρός: Δώστε μου το βιβλιάριό σας, θα σας γράψω ένα σιρόπι και μερικές κάψουλες. Να τα παίρνει όπως τα γράφω στη συνταγή. Το σιρόπι από ένα κουταλάκι πρωί – μεσημέρι – βράδυ και οι κάψουλες κάθε 6 ώρες, για τέσσερις μέρες.

Περαστικά σου, Γιωργάκη.

Μητέρα: Ευχαριστούμε πολύ. Αντίο, γιατρέ.

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις:

1. Γιατί ο Γιωργάκης γύρισε νωρίς από το σχολείο;
2. Ποιον γιατρό φώναξαν;
3. Τι διαπίστωσε ο γιατρός;
4. Τι ασφάλεια έχει η οικογένεια του Γιωργάκη;
5. Τι συνταγή έδωσε ο γιατρός;
6. Τι ευχήθηκε φεύγοντας ο γιατρός;

Άσκηση 2. Εξηγήστε τη σημασία των υπογραμμισμένων λέξεων και φράσεων.

Κείμενο 3. Χάλια είμαι!

Παθολόγος: Σας ακούω. Πείτε μου.

Άννα: Νομίζω ότι είμαι κρυωμένη. Έχω 39 πυρετό εδώ και τρεις μέρες. Παίρνω ασπιρίνη, αλλά δεν πέφτει κάτω από 38. Δεν έχω πολλή όρεξη, νιώθω συνέχεια κουρασμένη...

Παθολόγος: Συνάχι;

Άννα: Ναι, ναι. Τρέχει η μύτη μου και πονάει ο λαιμός μου.

Παθολόγος: Βήχετε;

Άννα: Ναι, πολύ! Περισσότερο όμως το βράδυ, όταν πάω για ύπνο.

Παθολόγος: Μάλιστα. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή, να σας ακούσω...

Άννα: Ααααα.

Παθολόγος: Βήξτε λίγο.

Άννα: Γκουχ – γκουχ.

Παθολόγος: Μάλιστα, μάλιστα. Για να δω και τον λαιμό σας. Κάντε αααα.

Άννα: Αααααα.

Παθολόγος: Λοιπόν, έχετε βρογχίτιδα. Γι' αυτό βήχετε πολύ. Είστε αλλεργική σε κάτι;

Άννα: Όχι. Είναι σοβαρό, γιατρέ;

Παθολόγος: Όχι, μην ανησυχείτε. Σας γράφω αντιβιοτικά, κάθε 8 ώρες, μετά το φαγητό. Σιρόπι για τον βήχα, πρωί – μεσημέρι – βράδυ, μία κουταλιά της σούπας. Καραμέλες για τον πονόλαιμο και αντιπυρετικά χάπια, για να περάσει ο πυρετός.

Άννα: Τα αντιβιοτικά κάθε 8 ώρες είπατε;

Παθολόγος: Ναι. Το έγγραφο εδώ, στη συνταγή. Αν δεν κατεβεί ο πυρετός, θα με πάρετε τηλέφωνο. Ελάτε πάλι σε επτά μέρες να σας δω.

Άννα: Εντάξει. Ευχαριστώ πολύ.

Παθολόγος: Να 'στε καλά! Και πολλά υγρά. Ξέρετε: χυμούς, σούπες, τσάι. Περαστικά σας!

Άννα: Τι σας οφείλω;

Παθολόγος: Εβδομήντα ευρώ για την επίσκεψη. Θέλετε απόδειξη;

Άννα: Ε, μάλιστα. Εβδομήντα. Ορίστε. Ευχαριστώ πολύ.

Άσκηση 1. Συμπληρώστε τα κενά:

Η Άννα πηγαίνει στον _____, γιατί τις τελευταίες τρεις μέρες έχει 38-39 _____. Επίσης η Άννα έχει _____, ποναάει ο λαιμός της, _____, δεν έχει _____ για φαγητό και νιώθει _____.

Ο γιατρός εξετάζει την Άννα και της λέει ότι έχει _____. Μετά γράφει μία _____ με φάρμακα. Η Άννα πρέπει να πάρει:

α. _____.

β. _____.

γ. _____.

δ. _____.

Θα πάρει τηλέφωνο στον γιατρό αν _____.

Μία βδομάδα μετά _____.

Άσκηση 2. Απαντήστε στις ερωτήσεις:

1. Αν δεν είστε πολύ καλά, θα πάτε αμέσως στον γιατρό ή θα περιμένετε λίγες μέρες και... βλέπουμε;
2. Συνήθως πώς καταλαβαίνετε ότι είστε άρρωστος / άρρωστη;
3. Τι κάνετε όταν είστε κρυωμένος / κρυωμένη ή όταν έχετε γρίπη;

Άσκηση 3. Κοιτάξτε τις ειδικότητες γιατρών και συμπληρώστε τα κενά.

Προσέξτε: στην άσκηση δεν χρησιμοποιούνται όλες οι λέξεις:

ο/η ακτινολόγος	ο/η χειρουργός	ο/η πνευμονολόγος
ο/η ομοιοπαθητικός	ο/η ουρολόγος	ο/η ψυχίατρος
ο/η ορθοπαιδικός	ο/η δερματολόγος	ο/η μικροβιολόγος
ο/η ωριλά (ωτορινολαρυγγολόγος)	ο/η οφθαλμίατρος	ο/η παιδίατρος
ο/η οδοντίατρος	ο/η κτηνίατρος	ο/η κυτταρολόγος
ο/η γαστροεντερολόγος	ο/η νευρολόγος	ο/η γυναικολόγος
ο/η καρδιολόγος	ο/η ενδοκρινολόγος	ο/η παθολόγος

Παράδειγμα:

Πονάει το δόντι μου.	Πάω στον / στην οδοντίατρο .
Έσπασα το χέρι μου.	Πάω στον / στην _____.
Δε βλέπω καλά!	Πάω στον / στην _____.
Πονάνε τ' αυτιά μου.	Πάω στον / στην _____.
Είμαι έγκυος. Περιμένω παιδί.	Πάω στον / στην _____.
Έχω πυρετό τριάντα εννιά και πέντε.	Πάω στον / στην _____.
Το παιδί μου δε νιώθει καλά.	Πάω στον / στην _____.
Θέλω να κάνω μία ακτινογραφία.	Πάω στον / στην _____.
Έχω φαγούρα.	Πάω στον / στην _____.

Κάνω εξετάσεις αίματος. Πάω στον / στην _____ .
Πονάει η καρδιά μου. Πάω στον / στην _____ .
Πρέπει να κάνω εγχείριση στο νοσοκομείο. Πάω στον / στην _____ .
Είμαι ο Ναπολέοντας! Συμφωνείτε; Πάω στον / στην _____ .
Προτιμώ μια φυσική θεραπεία. Πάω στον / στην _____ .
Και αν είμαι ζώο... Πάω στον / στην _____ .

Άσκηση 4. Εξηγήστε τις ειδικότητες γιατρών που δεν χρησιμοποιήθηκαν στην άσκηση 3.

Κοιτάξτε! Λέμε:

Με πονάει το δόντι μου: **έχω πονόδοντο.**
Με πονάει το κεφάλι μου **έχω πονοκέφαλο.**
Με πονάει ο λαιμός μου: **έχω πονόλαιμο.**
Είμαι κρυωμένος /-η ή κρύωσα: **έχω κρυολόγημα.**
Είμαι συναχωμένος / -η: **έχω συνάχι (τρέχει η μύτη μου).**
Βήχω: **έχω βήχα.**
Έχω γρίπη.
Έχω πυρετό.
Έχω δέκατα.
Φτερνίζομαι – Γεια σου!
Έχω ρίγη.
Ζαλίζομαι.
Βάζω θερμόμετρο.
Πηγαίνω στον γιατρό.
Κάνω γενικές εξετάσεις αίματος και ούρων.
Ο γιατρός γράφει μια συνταγή. **Παίρνω:**

- αντιβίωση
- σιρόπι (μια κουταλιά της σούπας)
- παυσίπονα

- αντιπυρετικά
- καραμέλες για τον λαιμό

Κάνω ένεση.

Κάνω εμβόλιο.

Βάζω κολλύριο.

Βάζω μία αλοιφή.

Κείμενο 4. Στο νοσοκομείο

Ο Τάσος είχε ένα μικρό πρόβλημα στο μάτι του και αναγκάστηκε να κάνει εγχείρηση και να παραμείνει στο νοσοκομείο για πέντε μέρες. Στο διάστημα αυτό τον επισκέπτονται πολλοί συγγενείς και φίλοι του.

Χρήστος: Γεια σου, Τάσο, πώς είσαι; Για πες μου, τι ακριβώς έχεις;

Τάσος: Από μικρός είχα ένα προβληματάκι στο αριστερό μου μάτι, αλλά όσο μεγάλωνα, μεγάλωνε κι αυτό. Έτσι αποφάσισα να κάνω εγχείριση. Ευτυχώς ο οφθαλμίατρος μου είπε ότι δεν είναι τίποτα σοβαρό.

Χρήστος: Περαστικά σου, βρε παιδί μου! Αυτά έχει η ζωή. Και πότε θα βγεις από 'δω;

Τάσος: Την Τρίτη το πρωί θα με δει ο γιατρός και μετά θα πάρω εξιτήριο. Το άσχημο είναι ότι θα καθίσω άλλες 20 μέρες στο σπίτι. Ευτυχώς το ασφαλιστικό ταμείο θα μου καλύψει όλα τα έξοδα.

Χρήστος: Πάλι καλά. Τώρα, όμως, πρέπει να σ'αφήσω, γιατί δεν κάνει να κουράζεσαι. Θα έρθω να σε δω και στο σπίτι.

Κείμενο 5. Τα νοσοκομεία των Ιωαννίνων

Στα Γιάννινα υπάρχουν δύο νοσοκομεία: Το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο και το νοσοκομείο «ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ». Και τα δυο προσφέρουν πολύ καλές υπηρεσίες. Κάθε μέρα εφημερεύει το ένα από τα δύο. Τα νοσοκομεία έχουν εξωτερικά ιατρεία, όπου ο κάθε ένας μπορεί να πηγαίνει για εξέταση ύστερα από ραντεβού. Για τα έκτακτα περιστατικά δε χρειάζεται ραντεβού. Μερικοί ασθενείς μεταφέρονται στα νοσοκομεία με τα ασθενοφόρα.

Στα νοσοκομεία δουλεύουν πολλοί γιατροί, νοσοκόμοι / νοσοκόμες, τραυματιοφορείς και διοικητικό προσωπικό.

Παράλληλα αρκετοί ασθενείς προτιμούν τις ιδιωτικές κλινικές και τα ιδιωτικά ιατρεία που υπάρχουν στην πόλη των Ιωαννίνων.

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις:

1. Πόσα νοσοκομεία υπάρχουν στα Ιωάννινα και ποια είναι;
2. Γιατί έκανε εγχείριση ο Τάσος;
3. Ποιοι δουλεύουν στο νοσοκομείο;
4. Όσοι ασθενείς δεν προτιμούν το νοσοκομείο, πού πηγαίνουν;

Προσέξτε:

– **Αν πρέπει να πάω στο φαρμακείο στις 12:00 τη νύχτα, τι θα κάνω;**

– Θα πας στο φαρμακείο της γειτονιάς σου και θα δεις μία λίστα με τα **φαρμακεία που διανυκτερεύουν**, δηλαδή τα φαρμακεία που είναι ανοιχτά όλη τη νύχτα. Αλλά και στις εφημερίδες και στο Ίντερνετ μπορείς να βρεις ποια φαρμακεία και ποια νοσοκομεία είναι ανοιχτά.

– **Αν πρέπει να πάω στο νοσοκομείο για να με δει ένας γιατρός, τι θα κάνω;**

– Θα κλείσεις ένα ραντεβού στα **Εξωτερικά Ιατρεία** του νοσοκομείου με τον γιατρό που θέλεις.

– **Αν πρέπει να πάω στο νοσοκομείο στις 2:00 τη νύχτα, τι θα κάνω;**

Θα τηλεφωνήσεις στο **166** και θα ρωτήσεις ποια νοσοκομεία εφημερεύουν. Θα σου πουν ποια είναι τα **Εφημερεύοντα Νοσοκομεία**.

Αν έχεις ένα σοβαρό πρόβλημα ή ένα ατύχημα, πηγαίνεις με το **ασθενοφόρο** στα **Επείγοντα**.

Άσκηση 2. Να κάνετε διαλόγους, όπως στο παράδειγμα.

ζαλίζομαι – γρίπη – πονοκέφαλος – πονάει ο λαιμός – βήχω – έχω ρίγη –
έχω πυρετό – φτερνίζομαι – πονάει το δόντι μου – πίνω ζεστά –
φοράω ζακέτα – παίρνω ασπιρίνη – πάω στον γιατρό – μένω στο κρεβάτι –
βάζω θερμόμετρο – παίρνω ένα παυσίπονο

Παράδειγμα:

- Δεν αισθάνομαι καλά. Έχω ρίγη και ζαλίζομαι.
- Γιατί δε βάζεις θερμόμετρο; Ίσως έχεις πυρετό.

Κείμενο 6. Απίστευτο κι όμως αληθινό!

Αθήνα, 18 Ιανουαρίου 20.....

Γεια σου, Μαρινάκι μου!

Τι κάνεις; Όλα καλά; Συγνώμη, έχω πολύ καιρό να σου γράψω, αλλά είχα προβλήματα...

Πριν από δύο μήνες ήμουν πολύ κουρασμένος. Δεν είχα όρεξη, ήθελα μόνο να κοιμάμαι και πολλές φορές είχα δέκατα, 37,4. Πήγα στον γιατρό και μου είπε να κάνω γενικές εξετάσεις αίματος. Τρεις μέρες μετά πήγα στον μικροβιολόγο να πάρω τα αποτελέσματα. Ο γιατρός ήταν πολύ σοβαρός. Μου είπε ότι μάλλον έχω μία σπάνια ασθένεια στο αίμα μου και έπρεπε να μπω στο νοσοκομείο. Δεν ήξερα τι να κάνω. Το είπα στη δουλειά μου και σε τρεις μέρες μπήκα στο νοσοκομείο.

Άρχισα τις εξετάσεις, τις πρώτες δύο μέρες έκανα δύο φορές τις ίδιες εξετάσεις. Την Τρίτη μέρα πάλι τις ίδιες εξετάσεις. Το μεσημέρι της τρίτης μέρας μπαίνει μέσα ο γιατρός χαμογελαστός, αλλά και λίγο φοβισμένος.

- *Κύριε Παρασκευόπουλε, μου λέει, δεν ξέρω πώς να σας το πω...*
- *Πείτε μου, γιατρέ μου, λέω εγώ. Τι έχω ακριβώς;*
- *Δε με καταλάβατε, λέει ο γιατρός. Δηλαδή... δεν ξέρω αν θα καταλάβετε... αλλά... δεν έχετε τίποτα! Σας ζητάμε χίλια συγνώμη! Ο μικροβιολόγος έκανε λάθος. Όταν δώσατε αίμα, είχαμε δύο Παρασκευόπουλους. Ο ένας ήταν Παρασκευόπουλος Δημήτρης του Πέτρου, δηλαδή εσείς, ο άλλος ήταν Παρασκευόπουλος Δημήτρης του Παναγιώτη.*

Σας δώσαμε τα αποτελέσματα του άλλου Παρασκευόπουλου. Όταν ήρθατε στο νοσοκομείο, οι εξετάσεις που κάνατε ήταν τέλειες, γι' αυτό τις κάναμε ξανά και ξανά. Μπορείτε να πάτε σπίτι σας. Χρειάζεστε μόνο λίγη ξεκούραση.

Έφυγα γρήγορα από το νοσοκομείο. Ήμουν τόσο χαρούμενος!

Βέβαια, για να πω την αλήθεια, δεν το έδειξα πολύ. Στην αρχή θύμωσα, μίλησα και λίγο άσχημα στον γιατρό (είχα δίκιο, έτσι δεν είναι;), όμως ήμουν πολύ ευτυχισμένος. Τώρα καταλαβαίνω αυτό που λένε: «Πάνω απ' όλα η υγεία!». Αυτά, λοιπόν, τα νέα μου. Εσύ, όλα καλά; Πώς πάει η δουλειά; Θα έρσετε το καλοκαίρι στην Ελλάδα; Αν μπορέσεις, γράψε μου. Πολλούς χαιρετισμούς στον Γεράσιμο.

Πολλά φιλιά,

Παρασκευόπουλος Δημήτρης του Πέτρου!

Άσκηση 1. Διαβάστε το γράμμα του Δημήτρη και συμπληρώστε τον πίνακα

	Σωστό	Λάθος
1. Ο Δημήτρης δεν είχε πυρετό.		+
2. Ο Δημήτρης είχε προβλήματα με την καρδιά του.		
3. Οι πρώτες εξετάσεις έδειξαν ότι είχε μια σοβαρή ασθένεια στο αίμα.		
4. Ο Δημήτρης μπήκε στο νοσοκομείο.		
5. Ο Δημήτρης έμεινε μια μέρα στο νοσοκομείο.		
6. Οι νέες εξετάσεις ήταν καλές.		
7. Έκανε πολλές φορές τις ίδιες εξετάσεις.		
8. Οι γιατροί κατάλαβαν ότι έκαναν λάθος.		
9. Ο κύριος Παρασκευόπουλος Δημήτρης του Πέτρου είναι σοβαρά άρρωστος.		
10. Ο κύριος Παρασκευόπουλος Δημήτρης του Παναγιώτη μπορεί να πάει σπίτι του.		
11. Ο Δημήτρης ευχαρίστησε ευγενικά τους γιατρούς.		

Άσκηση 2. Πείτε την ιστορία του Δημήτρη εκ μέρους της γυναίκας του που την λέει σε μια φίλη της.

Γύρισε, λοιπόν, εκείνο το πρωί ο Δημήτρης από το νοσοκομείο πολύ στενοχωρημένος.....

Άσκηση 3. Συμπληρώστε τον διάλογο:

Μιχάλης: Ελένη, με πονάει πολύ το δόντι εδώ, κάτω αριστερά. Δες.

Ελένη: Τι να δω, παιδί μου; _____ (τηλεφωνώ) στον οδοντίατρο και _____ (κλείνω) ένα ραντεβού.

Μιχάλης: Ναι, αλλά αν _____ (παίρνω) τηλέφωνο, ____ μου _____ (λέω) να περάσω από το ιατρείο του. Και αν _____ (πηγαίνω) εκεί, ____ με _____ (εξετάζω).

Ελένη: Και πού είναι το πρόβλημα;

Μιχάλης: Ναι, αλλά αν με _____ (εξετάζω), _____ (βλέπω) ότι το δόντι είναι χαλασμένο. Και αν μου _____ (βγάλω) το δόντι, ____ μου _____ (κάνω) ένεση, γιατί χωρίς ένεση _____ (πονάω) πολύ.

Κατάλαβες;

Ελένη: Αυτό είναι το πρόβλημα; Φοβάσαι την ένεση;

Μιχάλης: Τρέμω!

Άσκηση 4. Διαλέξτε από τον πίνακα τις συμβουλές των γιατρών, βάλτε τες στον σωστό τύπο στη σωστή θέση:

Έχω φαγούρα και σπυράκια σ' όλο το σώμα. Ο δερματολόγος συμβουλεύει:

(φεύγουν) οι κοκκινίλες	(έρχεστε) να σας εξετάσω
(κάνετε) συχνά ντους	
(βάζετε) αυτή την αλοιφή για μία εβδομάδα	

Κύριε Δημητρίου, βάλτε αυτή την αλοιφή για μία εβδομάδα και _____

_____ με χλιαρό νερό, χωρίς σαπούνι. Αν δεν _____ σε

μία εβδομάδα, θα πρέπει να _____ πάλι. Περαιστικά σας!

Είμαι κρυωμένη, βήχω, πονάει ο λαιμός μου κι έχω πυρετό. Ο παθολόγος συμβουλεύει:

(βγαίνουν)	(τηλεφωνείτε)	(μένετε)
(πέφτει) ο πυρετός	(πηγαίνετε) σ' έναν μικροβιολόγο	

Κυρία Σαράφη, την επόμενη εβδομάδα πρέπει να _____ στο σπίτι σας. Αν μέχρι αύριο το βράδυ δεν _____, την Τετάρτη το πρωί _____ και κένετε εξετάσεις αίματος. Αν _____ τα αποτελέσματα μέχρι το μεσημέρι, ελάτε από το ιατρείο μου, αλλιώς _____ μου στο κινητό.

Πονάει η καρδιά μου, καπνίζω πολύ και είμαι 100 κιλά! Τι συμβουλεύει ο καρδιολόγος:

(κόβετε) το κάπνισμα	(κάνετε) γενικές	(χάνετε)
----------------------	------------------	----------

Κύριε Μπούρα, πρέπει να _____ εξετάσεις. Επίσης, αν δεν _____ μερικά κιλά και αν δεν _____, θα έχετε σοβαρά προβλήματα με την υγεία σας.

Άσκηση 5. Είστε γιατρός και δίνετε συμβουλές στους αναγνώστες του περιοδικού «Ιπποκράτης». Διαβάστε το γράμμα του κυρίου Ηλιόπουλου και απαντήστε του.

Αθήνα, 5 Ιουνίου 20...

Αγαπητέ γιατρέ,

Εδώ και πέντε μήνες αισθάνομαι πολύ κουρασμένος. Μερικές φορές νιώθω πόνους στην καρδιά, στην πλάτη και στο στήθος. Όταν ανεβαίνω σκάλες ή περπατάω γρήγορα, λαχανιάζω. Είμαι άντρας 55 χρονών, είμαι 100 κιλά και το ύψος μου είναι 1,70. Επίσης, καπνίζω δύο πακέτα τσιγάρα τη μέρα. Πρέπει να κάνω κάτι;

Παντελής Ηλιόπουλος

κόβω το κάπνισμα / κόβω τις σάλτσες και τα πολλά γλυκά / βάζω στο καθημερινό φαγητό μου περισσότερο φρούτα, λαχανικά, σαλάτες, ψητό κρέας και ψάρι / κάνω δίαιτα / πηγαίνω στον καρδιολόγο και κάνω εξετάσεις / αρχίζω γυμναστική

Αγαπητέ κύριε Ηλιόπουλε,

Πρέπει να προσέξετε πολύ.

Άσκηση 6. Βρέστε τα λάθη, επιλέξτε από τον πίνακα και διορθώστε.

έχω πυρετό – ακτινολόγο – καρδιολόγου – βάλω –
άρρωστος – νοσοκομείο – σιρόπι – συνταγή

1. Εύπνησα μεσάνυχτα από έναν πόνο στην καρδιά. Αποφάσισα να πάω στο φαρμακείο **νοσοκομείο** και πήρα αμέσως τηλέφωνο το 166. Περίμενα 10 λεπτά στο τηλέφωνο, αλλά τίποτα...
2. Ο άντρας μου είχε πρόβλημα με την καρδιά του. Βρήκα το τηλέφωνο ενός πολύ καλού κτηνίατρου και κλείσαμε ραντεβού.
3. Βήχω πολύ και η γιατρός μου είπε να πάρω μία κουταλιά της σούπας παυσίπονα για τον βήχα πρωί, μεσημέρι, βράδυ.
4. Τα μάτια μου ήταν πολύ κόκκινα. Πήγα στον οφθαλμίατρο και μου είπε να πω αυτό το κολλύριο.
5. Έσπασα το χέρι μου. Πήγα στη δερματολόγο και μου έβγαλε μία ακτινογραφία.
6. Ο γιατρός μου έγραψε μια απόδειξη με φάρμακα. Πήγα την απόδειξη στο φαρμακείο και αγόρασα τα φάρμακά μου.
7. Βάζω θερμομέτρο για να καταλάβω αν φτερνίζομαι.
8. Ο Δημήτρης πρέπει να κάνει γενικές εξετάσεις αίματος, γιατί είναι έγκυος.

Κείμενο 7. Τεστ

Άσκηση 1. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις και μάθετε πόσο φροντίζετε τον εαυτό σας.

1. Πόσο συχνά τρως πρωινό;
 - α. Κάθε μέρα.
 - β. 2 φορές την εβδομάδα.
 - γ. Ποτέ.
2. Πόσο συχνά τρως κρέας;
 - α. 1 φορά την εβδομάδα.
 - β. 2-3 φορές την εβδομάδα.
 - γ. Πιο πολύ από 3 φορές την εβδομάδα.
3. Πόσο συχνά κάνεις γυμναστική;
 - α. Πιο πολύ από 3 φορές την εβδομάδα.
 - β. 2-3 φορές την εβδομάδα.
 - γ. 1 φορά την εβδομάδα.
4. Συνήθως το βράδυ τρως
 - α. φρούτα.
 - β. πίτσα.
 - γ. κρέας.
5. Πόσα φρούτα τρως κάθε μέρα;
 - α. 2-3.
 - β. 1-2.
 - γ. κανένα.
6. Πόσο συχνά τρως φαγητό στο σπίτι;
 - α. Πιο πολύ από 3 φορές την εβδομάδα.
 - β. 2-3 φορές την εβδομάδα.
 - γ. 1 φορά την εβδομάδα.
7. Πόσο συχνά τρως φαγητό από έξω;
 - α. 1 φορά την εβδομάδα.
 - β. 2-3 φορές την εβδομάδα.

γ. Πιο πολύ από 3 φορές την εβδομάδα.

8. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα;

α. 12.

β. 7.

γ. 3.

9. Πόσο κρασί πίνεις κάθε μερα;

α. 1 ποτήρι.

β. 2-3 ποτήρια.

γ. 3-4 ποτήρια.

10. Πόσες ώρες κοιμάσαι κάθε μέρα;

α. 12.

β. 8.

γ. 5.

Αποτελέσματα:

Πιο πολλά α: Μπράβο! Φροντίζεις πολύ τον εαυτό σου. Έχεις πάντα καλή διάθεση και το σώμα σου είναι πολύ καλά.

Πιο πολλά β: Φροντίζεις αρκετά τον εαυτό σου, αλλά μπορείς να τον φροντίσεις κι άλλο. Μπορείς να το κάνεις! Δεν είναι δύσκολο!

Πιο πολλά γ: Προσοχή! Πρέπει να φροντίσεις πιο πολύ τον εαυτό σου. Πρέπει να τρως πιο σωστά και να κάνεις γυμναστική.

Άσκηση 2. Συμπληρώστε τα κενά με τα παρακάτω ρήματα (στη σειρά που βρίσκονται) στο σωστό τύπο (καταφατικό ή αρνητικό).

τρώω, τσιμπολογάω, κάθομαι, τρώω, σερβίρω, προτιμώ, μασάω, σταματάω, εμπιστεύομαι, ξεχνάω, αποφεύγω, απομακρύνω, απομακρύνομαι, επιδίδομαι

Οκτώ χρυσοί κανόνες

<p>Απλοί αλλά διασκεδαστικοί οι κανόνες για την πρόσληψη του φαγητού.</p> <p>Απευθύνονται σε υγιείς αλλά επιπόλαιους και πολυάσχολους που δεν αφιερώνουν ούτε μία σκέψη τους στο μπανάλ ζήτημα του σωστού τρόπου οργάνωσης και λήψης των γευμάτων τους.</p> <p>Κανόνας πρώτος: _____ αν δεν πεινάτε (δεν θα σας μαλώσουν). _____ ανάμεσα στα γεύματα, φέρνοντας σε απόγνωση το πεπτικό σας σύστημα από υπερκόπωση.</p> <p>Δεύτερος: _____ στο τραπέζι με διαταραγμένο θυμικό. Αν είστε έξω φρενών από θυμό ή λύπη (και αν δεν σας κόβεται φυσιολογικά εξ αυτού η όρεξη) _____ τότε. Δοκιμάστε αργότερα.</p> <p>Τρίτος: _____ μικρές ποσότητες, δεν χάνετε το δικαίωμα να επανέλθετε.</p>	<p>_____ σαλάτες και υδατάνθρακες έναντι των πρωτεϊνούχων και των λιπαρών τροφών.</p> <p>Τέταρτος: _____ καλά.</p> <p>Πέμπτος: _____ πριν νιώσετε ολότελα χορτασμένος. Η πείνα προέρχεται από στομαχική λειτουργία. Η λαιμαργία εδρεύει στο μυαλό.</p> <p>Έκτος: _____ τη γεύση, την όσφρηση και τον στομαχικό σας σάκο.</p> <p>Έβδομος: _____ να πίνετε νερό όταν διψάτε, αλλά..... να αραιώνετε το γαστρικό υγρό κατά τη διάρκεια των γευμάτων.</p> <p>Όγδοος: _____ τους πειρασμούς από το τραπέζι μόλις τελειώσετε ή _____ εσείς. _____ αμέσως σε σωματικές ή ψυχολογικές ασκήσεις.</p>
--	---

Άσκηση 3. Ποια από τα παρακάτω νομίζετε ότι μας κρατάνε σε καλή κατάσταση και ποια μας γερνάνε και επιβαρύνουν την υγεία μας; Γιατί;

- ισορροπημένος χαρακτήρας με πολλά ενδιαφέροντα
- διαμονή σε μεγάλες πόλεις
- πολλές αλλαγές στη ζωή μας (επάγγελμα, τόπος κατοικίας)
- διαμονή στο βουνό ή στην εξοχή
- πολλά οινοπνευματώδη

- περπάτημα μία ώρα την ημέρα
- τακτικές ώρες γευμάτων και ύπνου
- κατανάλωση σοκολάτας
- διατροφή πλούσια σε θερμίδες και λίπη
- καλλιέργεια και μόρφωση μέση προς υψηλή
- νυχτερινός ύπνος τουλάχιστον 7 ώρες
- διατροφή πλούσια αλλά χωρίς καταχρήσεις
- κάπνισμα
- άγχος
- πλήξη, μοναξιά
- χορός
- έντονη ερωτική ζωή
- μουσική
- πολυτεκνία
- καθιστική ζωή
- οικονομική άνεση
- οικογενειακή ζωή

Άσκηση 4. Διαβάστε προσεκτικά πώς μπορεί να μας βοηθήσουν τα προϊόντα της φύσης:

- *Το χαμομήλι είναι ένα φυτό που κάνει καλό στο άγχος και στα σπυράκια της νεαρής ηλικίας. Βοηθάει ανθρώπους με προβλήματα ύπνου ή πόνο στο στομάχι. Επίσης, μπορείτε να το πείτε, όταν έχετε πυρετό.*
- *Η ρίγανη, το πράσινο τσάι και ο βασιλικός διώχνουν τον πονοκέφαλο. Πιείτε βασιλικό, όταν δεν έχετε καλή διάθεση ή αν έχετε προβλήματα με τη αναπνοή σας. Το τσάι του βουνού, επίσης, βοηθάει, όταν έχουμε πονοκέφαλο, βήχα ή γρίπη.*
- *Το καρότο κάνει καλό σε όσους δεν βλέπουν πολύ καλά και το γαρίφαλο στον πονόδοντο.*
- *Τέλος, αν έχετε προβλήματα με την καρδιά σας, φάτε, σκόρδο.*

Διαβάστε τι προβλήματα έχουν μερικοί άνθρωποι. Γράψτε τι πρέπει να πάρει ο κάθε άνθρωπος για το πρόβλημα που έχει.

Παράδειγμα: *Μαρία:* Είναι 15 χρονών και θέλει να φύγουν τα σπυράκια από το πρόσωπό της.

Πρέπει να πει χαμομήλι.

1. *Ελένη:* Έχει πολύ άγχος για τη δουλειά της και δεν μπορεί να κοιμηθεί καλά το βράδυ.

2. *Κώστας:* Είναι άρρωστος εδώ και μία βδομάδα. Πονάει το κεφάλι του, έχει πυρετό και βήχα.

3. *Δημήτρης:* Πήγε σε καρδιολόγο, γιατί έχει προβλήματα με την καρδιά του.

4. *Γιάννης:* Δεν βλέπει πολύ καλά.

5. *Άννα:* Πονάει πολύ το δόντι της και η αναπνοή της δεν είναι καθαρή.

Άσκηση 5. Γίνετε ζευγάρια και παίξτε παιχνίδι ρόλων.

A)

Ρόλος 1. Είστε κρυωμένος / κρυωμένη.

Έχετε πυρετό, συνάχι, βήχα, ρίγη.

Πηγαίνετε στο φαρμακείο για να

αγοράσετε αντιβιοτικά και

αντιπυρετικά χωρίς συνταγή γιατρού

Ρόλος 2. Είστε φαρμακοποιός. Έρχεται

ένας πελάτης / μια πελάτισσα και

ζητάει φάρμακα, γιατί είναι άρρωστος /

άρρωστη. Ρωτάτε τι συμπτώματα έχει

και αν είναι αλλεργικός / αλλεργική ή

έχει πρόβλημα με το στομάχι του / της.

Του εξηγείτε ότι δε δίνετε φάρμακα

χωρίς συνταγή γιατρού.

B)

Ρόλος 1. Το παιδί σας είναι άρρωστο. Παίρνετε τηλέφωνο τον / την παιδίατρο και κλείνετε ραντεβού.

Ρόλος 2. Είστε παιδίατρος. Σας τηλεφωνεί μια κυρία / ένας κύριος. Ρωτάτε για το πρόβλημα του παιδιού της / του και κλείνετε ραντεβού.

Γ)

Ρόλος 1. Το πρωί πέσατε και σας πονάει πολύ το πόδι σας. Πηγαίνετε στον / στη γιατρό, απαντάτε στις ερωτήσεις του / της, λέτε τι έχετε και ζητάτε τη βοήθειά του / της

Ρόλος 2. Είστε γιατρός. Έρχεται ένας άρρωστος / μια άρρωστη. Τον / τη ρωτάτε τι έχει, πόσον καιρό είναι άρρωστος / άρρωστη. Ακούτε τι σας λέει, απαντάτε στις ερωτήσεις του / της και του / της λέτε τι έχει και τι πρέπει να κάνει

Δ)

Ρόλος 1. Μιλάτε με τον φίλο / τη φίλη σας και του / της λέτε ότι ένας κοινός σας φίλος βρίσκεται στο νοσοκομείο μετά από ένα αυτοκινητικό ατύχημα. Συζητάτε τι έγινε και θέλετε να πάτε να τον επισκεφτείτε, γι' αυτό αποφασίζετε πότε θα πάτε και τι πρέπει να πάρετε.

Ρόλος 2. Μιλάτε με τον φίλο / τη φίλη σας και σας λέει ότι ένας κοινός σας φίλος βρίσκεται στο νοσοκομείο μετά από ένα αυτοκινητικό ατύχημα. Ρωτάτε τις λεπτομέρειες και αποφασίζετε να πάτε να τον επισκεφτείτε, συζητάτε πότε θα πάτε και τι πρέπει να αγοράσετε.

Ε)

Ρόλος 1. Έχετε ένα πρόβλημα με τα δόντια σας και πηγαίνετε στον οδοντογιατρό. Την ώρα που βγαίνετε από το οδοντιατρείο, συναντάτε ένα φίλο/μια φίλη σας. Του /Της

Ρόλος 2. Συναντάτε τον φίλο σας / τη φίλη σας που μόλις βγήκε από τον οδοντογιατρό. Ρωτάτε τι είχε και τι του / της έκανε ο γιατρός. Του / τη συμβουλευέτε επίσης τι πρέπει να

περιγράφετε τι σας έκανε ο
οδοντογιατρός.

κάνουμε για να έχουμε γερά δόντια
(μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις λέξεις
η οδοντόβουρτσα, η οδοντόκρεμα,
βουρτσίζω, ξεπλένω)

Άσκηση. Μεταφράστε στα ελληνικά:

1. Опишіть, будь ласка, симптоми вашої хвороби.
2. Ці ліки треба приймати по одній пігулці тричі на день до їжі.
3. Лікар уважно оглянув хворого, пощупав пульс, подивився язик та горло і призначив лікування.
4. Я приклав руку до його чола і відчув, що він увесь горить.
5. Здоров'я – це найбільше благо, і людина повинна його берегти.
6. Деякі альтернативні способи лікування, хоча й не мають наукового підтвердження, дають гарні результати.
7. Майже всі греки застраховані в різних страхових компаніях, залежно від роду діяльності.
8. Ти чув, що Йоргосу зробили операцію, і тепер він тиждень пробуде у лікарні?
9. Спершу ви повинні записатися на прийом до лікаря.
10. Якщо буде сильно боліти, намастіть цю мазь.
11. Приймайте вранці та ввечері жарознижуючі пігулки та сироп від кашлю – одну столову ложку тричі на день, але якщо будете почуватися гірше, негайно звертайтеся до лікаря.
12. Ці краплі для очей треба капати двічі на день.
13. Аналізи крові показали, що в нього все гаразд, потрібно лише трохи відпочити.
14. Якщо тобі потрібно дізнатися, яка лікарня ургентна, телефонуй 101.
15. Лікар порадив пацієнту з зайвою вагою кинути палити та робити щодня зарядку.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

Κείμενο 1. Επίσκεψη στον γιατρό

Το πρωί, ο Γιώργος πήγε στη δουλειά, αλλά δεν ένιωθε καλά. Κρύωνε, ιδρώνε και είχε πονοκέφαλο. Συνέχισε όμως να δουλεύει ως το μεσημέρι. Γύρισε με δυσκολία στο σπίτι και ξάπλωσε αμέσως στο κρεβάτι...

Το απόγευμα, επειδή είχε χειροτερέψει, αποφάσισε να πάει στο νοσοκομείο.

Στα εξωτερικά ιατρεία έμπαιναν και έβγαιναν πολλοί άνθρωποι. Στην αίθουσα αναμονής περίμεναν μια γυναίκα με ένα παιδάκι και ένας κύριος.

Όταν έφτασε η σειρά του, η νοσοκόμα τον φώναξε.

Ο Γιώργος μπήκε στο ιατρείο.

Γιώργος: Καλησπέρα σας, γιατρέ.

Γιατρός: Καλησπέρα, τι σας συμβαίνει;

Γιώργος: Γιατρέ, νιώθω πολύ άσχημα.

Γιατρός: Τι έχετε ακριβώς;

Γιώργος: Πονοκέφαλο και βήχα.

Γιατρός: Από πότε;

Γιώργος: Από το πρωί. Και χτες το βράδυ είχα νιώσει αδιαθεσία, αλλά δεν έδωσα σημασία.

Γιατρός: Έχεις αρρωστήσει άλλη φορά φέτος;

Γιώργος: Όχι.

Γιατρός: Για να σε εξετάσω... Ο σφυγμός σου είναι γρήγορος. Έχεις πυρετό.

Γιώργος: Τι έχω γιατρέ;

Γιατρός: Δεν είναι σοβαρό. Μια απλή γρίπη.

Γιώργος: Και τι πρέπει να κάνω;

Γιατρός: Εδώ σου έχω γράψει μια συνταγή.

Γιώργος: Γιατρέ, είμαι ασφαλισμένος στο Ι.Κ.Α. Ορίστε το βιβλιάριο.

Γιατρός: Ωραία. Σου γράφω χάπια, θα τα παίρνεις κάθε οκτώ ώρες. Και ένα σιρόπι για τον βήχα.

Γιώργος: Τι άλλο να κάνω γιατρέ;

Γιατρός: Πίνε πολλά υγρά και μη πας στη δουλειά αύριο. Σε δύο-τρεις μέρες θα έχεις αναρρώσει.

Γιώργος: Ευχαριστώ πολύ, γιατρέ. Πηγαίνω στο φαρμακείο αμέσως.

Κείμενο 2. Συνέντευξη με το Διευθυντή του Ε.Κ.Α.Β.

Βρισκόμαστε στο Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας, το Ε.Κ.Α.Β. για να συνομιλήσουμε με το διευθυντή του, τον κύριο Δημήτρη Μπούτλη.

- Κύριε Μπούτλη, τι ακριβώς υπηρεσίες προσφέρει το Ε.Κ.Α.Β., στον τομέα της προνοσοκομειακής φροντίδας και πότε ιδρύθηκε;
- Το Ε.Κ.Α.Β., το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας όπως καλά το είπατε ή το γνωστό 166 σε όλους, ιδρύθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1986, το Σεπτέμβριο μήνα. Πριν από το Ε.Κ.Α.Β. υπήρχαν δύο άλλες υπηρεσίες οι οποίες περίπου προσέφεραν τις ίδιες υπηρεσίες όπως ο Ερυθρός Σταυρός και το Ίδρυμα Κοινωνικών Ασφαλίσεων το γνωστό Ι.Κ.Α. Από το '86 και μετά με πρωτοβουλία του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου στην πόλη μας εμφανίστηκε το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας και, βέβαια, ο σκοπός του είναι να προσφέρει βοήθεια στον τόπο του ατυχήματος. Αυτή η βοήθεια προσφέρεται σαν ιατρική περισσότερο βοήθεια με την παρουσία κάποιου γιατρού, ο οποίος, αν χρειαστεί να μετακινηθεί, πηγαίνει, με μια ειδική κινητή μονάδα που διαθέτουμε ή με τα πληρώματα των ασθενοφόρων τα οποία έχουν εκπαιδευτεί για το σκοπό αυτό.
- Εκτός από την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη σε ποιες άλλες πόλεις λειτουργεί και οι πόλεις που δεν έχουν Ε.Κ.Α.Β. πώς εξυπηρετούνται;
- Ναι, πέρα από την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, Ε.Κ.Α.Β. λειτουργεί στο Ηράκλειο της Κρήτης, στην Πάτρα, στη Λάρισα, στα Γιάννενα, στην Αλεξανδρούπολη και στην Καβάλα. Αυτές οι περιοχές καλύπτονται αποκλειστικά από το Ε.Κ.Α.Β. Η νησιωτική Ελλάδα είναι εκτεθειμένη και οι υπόλοιπες περιοχές απευθύνονται στα Νομαρχιακά Νοσοκομεία και στα Κέντρα Υγείας τα οποία λειτουργούν στην περιοχή τους.
- Στα τηλεφωνήματα που παίρνετε δίνετε οδηγίες για το τι πρέπει να κάνουν οι ασθενείς ώσπου να φτάσετε για την παραλαβή τους και μέσα στα ασθενοφόρα

υπάρχει υποδομή για πρώτες βοήθειες;

- Βεβαίως, το κάνουμε και αυτό, εάν χρειασθεί ώσπου να φθάσουμε εμείς, δίνουμε οδηγίες σ' αυτόν ο οποίος είναι αυτόπτης μάρτυς του ατυχήματος, τι να κάνει, ώσπου να φτάσουμε γρήγορα στον τόπο του ατυχήματος.

Και βέβαια, τις περισσότερες φορές χρειάζεται να δίνουμε τις οδηγίες ιατρικές, αν υπάρχει κάποιο οξύ πρόβλημα, ώσπου εν πάση περιπτώσει, να μετακινηθεί ο τραυματίας ή ο άρρωστος στο νοσοκομείο. Όσο για τα ασθενοφόρα τα οποία μου είπατε προηγουμένως, βεβαίως και έχουν εξοπλισμό, υπάρχει μια διαβάθμιση, μια κατηγοριοποίηση των ασθενοφόρων, η μία κατηγορία είναι αυτή η οποία προσφέρει βασική υποστήριξη της ζωής όπως λέμε, δηλαδή έχει συσκευές, εν πάση περιπτώσει, και όργανα τα οποία χρειάζονται για να υποστηρίξει κανείς μία ζωή και υπάρχει και ένας δεύτερος τύπος ασθενοφόρου, μια κινητή νοσοκομειακή μονάδα, όπου εκεί επανδρώνεται και στελεχώνεται με γιατρό, συνήθως αναισθησιολόγο, και η οποία επεμβαίνει σε πολύ βαριές καταστάσεις, όπως είναι ένα βαρύ τροχαίο ατύχημα, ένα άλλο εργατικό ατύχημα ή οτιδήποτε άλλο ή σε ένα καρδιολογικό περιστατικό, όπως είναι μια καρδιακή ανακοπή.

- Συνήθως τι είδους περιστατικά αντιμετωπίζετε;
- Συνήθως είναι ατυχήματα τροχαία ή άλλου είδους ατυχήματα, οικιακά ατυχήματα, ατυχήματα που συμβαίνουν στο δρόμο, λιποθυμίες, άλλα περιστατικά παθολογικά ή χειρουργικά και βέβαια το σημαντικότερο πρόβλημά μας είναι οι καρδιοπάθειες και οι καρδιακές ανακοπές οι οποίες συμβαίνουν οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας και οπουδήποτε εμφανιστούνε.

Κείμενο 3. Συνέντευξη με οδηγό ασθενοφόρου-τραυματιοφορέα

- Τι δυσκολίες αντιμετωπίζετε σ' αυτή τη δουλειά;
- Είναι πολλές οι δυσκολίες· αρχικά είναι το κυκλοφοριακό· σε μια πόλη όπως η Θεσσαλονίκη υπάρχει πολλή κίνηση, δυσκολεύονται τα αυτοκίνητα, τα ασθενοφόρα να κινηθούν, σε... ιδίως τις ώρες αιχμής. Είναι η δομή της πόλης, πολλά τα στενά, δεν μπορούμε να παρκάρουμε εύκολα, κλείνουμε τους δρόμους, επίσης οι οικοδομές, παλιές οικοδομές, χωρίς ασανσέρ ή με μικρά ασανσέρ, δυστυχώς πολλοί

εργολάβοι δε σκέφτονται ότι οι ασθενείς, οι άνθρωποι, μπορούν εκτός από όρθιοι να κατεβαίνουν και ξαπλωμένοι, άλλη δυσκολία είναι η επικινδυνότητα την ώρα της οδήγησης, από περιστατικά ιδίως τις νυκτερινές ώρες, ναρκομανείς, μεθυσμένοι, μία άλλη δυσκολία που αντιμετωπίζουμε είναι η άγνοια του κόσμου πάνω στη δουλειά μας, για παράδειγμα σας αναφέρω τα τροχαία, θα δούμε κόσμο μαζεμένο πάνω στο τροχαίο και όλοι να φωνάζουν «πάρ' τον γρήγορα», «κάν' τον γρήγορα», αγνοώντας ότι μία βίαιη κίνηση η μία γρήγορη μεταφορά θα είναι καταστρεπτική για τον ασθενή.

– Ποια περιοχή καλύπτετε;

– Η πόλη μας είναι χωρισμένη σε επτά τομείς. Κάθε τομέας καλύπτεται από τρία ασθενοφόρα.

Υπάρχει το τηλεφωνικό κέντρο και το κέντρο ασυρμάτου όπου έρχονται *οι κλήσεις* και από 'κεί, απ' τον ασύρματο, μας ειδοποιούν στην περιοχή που καλύπτουμε να παραλάβουμε το περιστατικό.

– Αισθάνεστε ότι επιτελείτε ένα *λειτουργήμα* μ' αυτή τη δουλειά;

– *Σαφώς* και επιτελούμε λειτουργήμα και ποια άλλη δουλειά θα μπορούσε να είναι λειτουργήμα αν δεν είναι η δουλειά που ασχολείται με την υγεία, που έχεις να κάνεις με ανθρώπινες ζωές.

Ερωτήσεις σε πολίτη

– Αν έχετε κάποιο ατύχημα, ποιο νούμερο θα καλέσετε για βοήθεια;

– Το 166.

– Ξέρετε τι είναι αυτό;

– Είναι μια υπηρεσία η οποία βοηθά ανθρώπους που έχουν ή κάποιο ατύχημα ή κάποιο πρόβλημα υγείας και τους μεταφέρει από τον τόπο που 'πάθαν το ατύχημα ή έχουν το πρόβλημα υγείας σπίτι τους ή συγγενικό ή κάτι, στο νοσοκομείο.

– Χρειάστηκε να το καλέσετε ποτέ;

– Εγώ προσωπικά όχι, αλλά κάποιος που έπαθε κάποιο *έμφραγμα* μες στην πολυκατοικία μας και το κάλεσε, εξυπηρετήθηκε αμέσως και σώθηκε.

Άσκηση 1. Με την συμπληρωματική πληροφορία να σημειώσετε με ένα «√» το σωστό ή το λάθος.

	<i>Σωστό</i>	<i>Λάθος</i>
<p>1. Ο Ιπποκράτης δίδαξε ότι η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία.</p> <p>2. Η εναλλακτική ιατρική είναι επικίνδυνη και πρέπει να την αποφεύγουμε.</p> <p>3. Το Ε.Σ.Υ. περιλαμβάνει τα νοσοκομεία και τις κλινικές.</p> <p>4. Δεν υπάρχει ενιαίος ασφαλιστικός φορέας για τους πολίτες στην Ελλάδα.</p> <p>5. Ο αριθμός κλήσης του Ε.Κ.Α.Β. είναι το 166.</p> <p>6. Στη νησιωτική Ελλάδα το Ε.Κ.Α.Β. απαντάει στο νούμερο 199.</p> <p>7. Οι οδηγοί ασθενοφόρου-τραυματιοφορείς μπορούν να κάνουν ακόμη και εγχείρηση μέσα στο ασθενοφόρο, μεταφέροντας τον ασθενή στο νοσοκομείο.</p> <p>8. Βασική υποστήριξη της ζωής σημαίνει φροντίδα κυρίως για τη λειτουργία της καρδιάς και της αναπνοής.</p> <p>9. Τα περιστατικά που συνήθως αντιμετωπίζει το Ε.Κ.Α.Β. είναι πρόωροι τοκετοί.</p> <p>10. Το κυκλοφοριακό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι οδηγοί ασθενοφόρου έχει σχέση με τη λειτουργία της καρδιάς τους.</p> <p>11. «Ωρες αιχμής» είναι οι ώρες της ημέρας κατά τις οποίες η κίνηση των τροχοφόρων στους δρόμους είναι πολύ μεγάλη.</p> <p>12. Η δουλειά του οδηγού ασθενοφόρου είναι περισσότερο ένα λειτούργημα παρά ένα επάγγελμα.</p>		

Κείμενο 4. Ιατρική.

Ιατρική είναι η επιστήμη που ασχολείται με την έρευνα και την εφαρμογή μεθόδων και τεχνικών για την πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία των ασθενειών του ανθρώπου, θεωρείται μια από τις αρχαιότερες των πρακτικών επιστημών, έχοντας τις πρώτες της εφαρμογές στις απαρχές της ίδιας της ανθρώπινης κοινωνίας.

Οι ιατροί κατά κανόνα χωρίζονται σε 4 κλάδους: της παθολογίας, της χειρουργικής, της κλινικο-εργαστηριακής ή εργαστηριακής ιατρικής, και της ψυχιατρικής. Η κτηνιατρική είναι κλάδος που ασχολείται με τη θεραπεία των υπολοίπων ζώων.

Ο ιατρός που εργάζεται στον τομέα της παθολογίας εξετάζει τον άρρωστο, κάνει τη διάγνωση της ασθένειας και του υποδεικνύει την κατάλληλη φαρμακευτική ή κλινική αγωγή για τη θεραπεία του. Σε ειδικές περιπτώσεις καθορίζει και άλλες θεραπευτικές μεθόδους για την αντιμετώπιση της ασθένειας.

Ο ιατρός που εργάζεται στον τομέα της χειρουργικής κάνει χειρουργικές επεμβάσεις για να θεραπεύσει διάφορα τραύματα, ασθένειες ή διαταραχές των οργάνων του ανθρώπινου σώματος.

Ο ιατρός που εργάζεται στον τομέα της κλινικοεργαστηριακής και εργαστηριακής ιατρικής κάνει διάφορες εργαστηριακές εξετάσεις (μικροβιολογικές, βιοχημικές, αιματολογικές, κυτταρολογικές, ακτινολογικές) για τη διάγνωση μιας ασθένειας. Μελετά και εξετάζει τους ασθενείς για την αναγνώριση των μορφολογικών ανωμαλιών των οργάνων και των ιστών και τις συσχετίζει με παθήσεις του οργανισμού τους.

Ο ιατρός που εργάζεται στον τομέα της ψυχιατρικής ασχολείται με την πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπευτική αντιμετώπιση των ψυχικών παθήσεων. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιεί, περιλαμβάνουν φαρμακευτικές αγωγές, συμβουλευτική ή διάφορες ψυχολογικές και ψυχαναλυτικές συνεδρίες.

Το **νοσοκομείο** είναι ίδρυμα υγειονομικής περίθαλψης, παρέχοντας θεραπεία από ειδικευμένους προσωπικό και εξοπλισμό, και συχνά, αλλά όχι πάντα, παρέχει τη δυνατότητα μακροχρόνιας παραμονής των ασθενών.

Οι ασθενείς προσέρχονται σε ένα νοσοκομείο είτε μόνο για διάγνωση, είτε για διάγνωση και θεραπεία και στη συνέχεια παραμένουν για κάποιο χρονικό διάστημα, από μία μέρα έως αρκετές εβδομάδες ή και μήνες.

Κείμενο 5.

Οι ημικρανίες θέλουν προσοχή

Η ημικρανία είναι ένα σύνολο (νευρικών και αγγειακών) διαταραχών του εγκεφάλου. Είναι παροδικό φαινόμενο και δεν αφήνει ίχνη. Πολύ σημαντικό ρόλο στην εκδήλωσή της φαίνεται πως παίζει η σεροτονίνη, η οποία σχετίζεται με το άγχος και την κατάθλιψη. Τα ακριβή αίτια της ημικρανίας δεν είναι γνωστά. Οι ειδικοί έχουν καταφέρει να εξηγήσουν το πώς εμφανίζεται, αλλά δεν έχουν απαντήσει ακόμη στο «γιατί».

Αντιμετωπίστε το πρόβλημα μόνοι σας

- Ξεκουραστείτε σε έναν ήσυχο χώρο με κλειστά τα μάτια.
- Κάντε ένα χαλαρωτικό μασάζ στη βάση του κεφαλιού.
- Κάντε ένα ζεστό μπάνιο.
- Βρέξτε δύο κομμάτια μπαμπάκι και τοποθετήστε τα στα μάτια.
- Πάρτε ένα παυσίπονο (π.χ. ασπιρίνη).
- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε και να ελέγξετε την αναπνοή σας.
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο όπου θα καταγράφετε πότε, πού και γιατί παρατηρείτε ότι εμφανίζονται οι πονοκέφαλοι. Επίσης, καταγράψτε πόσες ώρες κοιμηθήκατε, πιθανές αιτίες στρες που αντιμετωπίσατε, πόσα τσιγάρα καπνίσατε ή αν αρρωστήσατε.
- Αποφύγετε μυρωδιές ή τροφές ή έντονα ερεθίσματα που ξέρετε ότι σας ενοχλούν.
- Μην παραλείπετε γεύματα. Τρώτε καλύτερα 5-6 μικρά γεύματα.

Κείμενο 6. Δείτε το βίντεο «Οι διακοπές στον Νομό Τρικάλων είναι ασφαλείς!»:

<https://www.facebook.com/watch/?v=696430947595755>

Ενότητα 5. Τα ψώνια

Θεματικό λεξιλόγιο

τα ψώνια	το ψηλικάτζίδικο
αγοράζω	το ζαχαροπλαστέιο
πουλώ	το υαλοπωλείο
το σουπερμάρκετ	το κοσμηματοπωλείο
η λαϊκή	το υποδηματοπωλείο
το κατάστημα	το βιβλιοπωλείο
το ανθοπωλείο	το περίπτερο
το αρτοποιείο (= ο φούρνος)	το κατάστημα ηλεκτρικών ειδών
το κρεοπωλείο (= το χασάπικο)	το κατάστημα οπτικών
το μανάβικο	ο πωλητής, η πωλήτρια
το μπακάλικο	το ταμείο
το παντοπωλείο	η αλλαγή
ο πελάτης	εξυπηρετώ

Κείμενο 1. Το σουπερμάρκετ

Λίγα βήματα από το σπίτι μου υπάρχει ένα μεγάλο μαγαζί του Μαρινόπουλου, που συνηθίζουμε να το λέμε σουπερμάρκετ (υπεραγορά).

Το κτίριο είναι τεράστιο με ένα υπόγειο γκαράζ, που μοιάζει με λαβύρινθο και ένα ωραίο άλσος μπροστά από την κεντρική είσοδο. Το σουπερμάρκετ έχει και μια άλλη είσοδο από το πίσω μέρος του κτιρίου. Στα πρώτα χρόνια λειτουργίας του σουπερμάρκετ πουλούσαν μόνο τρόφιμα, τα τελευταία όμως χρόνια πουλάει ό,τι ποθεί η ψυχή σου: ρούχα, τρόφιμα, ηλεκτρονικά είδη, οικιακά σκεύη, σχολικά είδη, παπούτσια, παιχνίδια, είδη εξοχής και ταξιδιού και πολλά άλλα.

Ανοίγει στις οχτώ το πρωί και έχει συνεχές ωράριο. Το προσωπικό όσο κουρασμένο και να είναι, πρόθυμα θα σε εξυπηρετήσει με ευγένεια και χαμόγελο.

Για ένα νέο πελάτη, που δεν ξέρει τα κατατόπια στο σουπερμάρκετ, είναι δύσκολο να προσανατολιστεί, παρά το γεγονός, ότι παντού υπάρχουν επιγραφές. Όσο μικρό είναι το αντικείμενο που χρειαζόμαστε, τόσο πιο δύσκολο είναι να το βρεις.

Τα ταμεία είναι πολλά και οι πελάτες δεν περιμένουν πολλή ώρα για να πληρώσουν. Είναι κόλαση για μένα όταν ψωνίζω το Σάββατο, που τα τεράστια καρότσια πηγαionoέρχονται και όλοι τρέχουν να ψωνίσουν δημιουργώντας κατάσταση πανικού. Σκέφτομαι, αν είναι δυνατόν, όλα αυτά τα προϊόντα να καταναλώνονται από εμάς. Τι φαγάδες που είναι οι Έλληνες! Πολλές φορές παρατηρώ τους ξένους κατάπληκτους να κοιτάζουν τα φορτωμένα καρότσια στα σουπερμάρκετ. Το πολύ φαγητό δε μας ωφελεί. Λένε ότι οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν πολύ λίγο, όμως φιλοσοφούσαν τη ζωή τους. Ίσως γι' αυτό δημιούργησαν αυτόν τον ανεπανάληπτο πολιτισμό τους.

Η απόλαυση του φαγητού καταλήγει στην πολυσαρκία, που βλάπτει σοβαρά την υγεία, όμως και πάλι χωρίς το σουπερμάρκετ δεν μπορούμε να φανταστούμε τη ζωή μας.

Συχνά τα λαχανικά και τα φρούτα τα ψωνίζω στην λαϊκή αγορά και το κρέας από το γειτονικό κρεοπωλείο. Το να γυρίσεις από τη λαϊκή αγορά δεν είναι και πολύ εύκολο, χρειάζεσαι ή αυτοκίνητο ή καρότσι.

Τα σουπερμάρκετ μπήκαν τόσο πολύ στη ζωή μας που συμβολίζουν την ίδια τη ζωή μας. Πολλά τέτοια καταστήματα βλέπουμε να φυτρώνουν γύρω μας.

Λεξιλόγιο

υπόγειος-α-ο	το άλσος
το κτίριο	τα τρόφιμα
ποθώ	τα οικιακά σκεύη
η εξοχή	συνεχής-ές-ές
το ωράριο	το προσωπικό
πρόθυμα	τα κατατόπια
προσανατολίζομαι	η επιγραφή
η κόλαση	το καρότσι
παρατηρώ	φορτωμένος-η-ο
ωφελώ	ανεπανάληπτος-η-ο
η απόλαυση	καταλήγω
η πολυσαρκία	φυτρώνω

Άσκηση 1. Μεταφράστε στα ουκρανικά:

1. Τα σουπερμάρκετ βρίσκονται συνήθως σε ανοιχτά μέρη ή στις μεγάλες λεωφόρους.
2. Τα μεγάλα σουπερμάρκετ έχουν τεράστια υπόγεια γκαράζ που μοιάζουν με λαβύρινθους.
3. Σπάνια τα σουπερμάρκετ κάνουν εκπτώσεις στα είδη ρουχισμού, όταν όμως αλλάζει η σεζόν κάνουν μεγάλες προσφορές.
4. Μου αρέσει η ατμόσφαιρα στις υπεραγορές, γιατί όλα είναι καθαρά, ακούγεται μια απαλή και ευχάριστη μουσική· ο χώρος κλιματίζεται και παντού υπάρχει τάξη.
5. Το Σάββατο έχει πολύ κόσμο η υπεραγορά της περιοχής μου, γιατί ο κόσμος κάνει ψώνια για όλη την εβδομάδα.
6. Κανένας λαός της Ευρώπης δεν ψωνίζει τόσα τρόφιμα όσα ψωνίζουν οι Έλληνες.
7. Η λαϊκή αγορά είναι η καλύτερη λύση για φρέσκα και φθηνά τρόφιμα.
8. Για να κάνεις πολλά ψώνια χρειάζεσαι αυτοκίνητο ή καροτσάκι.
9. Η Ελλάδα έχει άφθονα φρούτα και για τους Έλληνες είναι πολύ δύσκολο να ζήσουν σε χώρες που δεν έχουν τις ίδιες συνθήκες ζωής.
10. Όταν ψωνίζουμε στο σουπερμάρκετ μας βοηθάνε πολύ οι επιγραφές στα τμήματα και στα ράφια, αλλιώς θα ήταν πολύ δύσκολο να βρεις αυτό που θέλεις.

Άσκηση 2. Εξηγήστε τις λέξεις

το σουπερμάρκετ, υπόγειος, τα σκεύη, η επιγραφή, τα τρόφιμα

Άσκηση 3. Βρείτε τα συνώνυμα από το κείμενο

αγοράζω –	εμφανίζομαι –
θέλω –	παχυσαρκία –
το πράγμα –	ζημιώνω –
ευχαρίστως –	βλέπω –

Άσκηση 4. Περιγράψτε το σουπερμάρκετ που βρίσκεται στην περιοχή σας ή στο οποίο πηγαίνετε για ψώνια

Κείμενο 2. Λαϊκή αγορά

- Γεια σου Άννα. Τι κάνεις;
- Καλά, ευχαριστώ. Εσύ τι κάνεις;
- Καλά. Τι είναι αυτό το φορτίο; Ολόκληρη άμαξα κουβαλάς. Από πού έρχεσαι;
- Από τη λαϊκή. Είμαστε τώρα μεγάλη οικογένεια. Έχει έρθει ο γιος μου με τη γυναίκα του και το παιδάκι τους. Δεν μπορώ ούτε μια μέρα να μην πάω για ψώνια. Η λαϊκή με σώζει.
- Γιατί;
- Γιατί οι τιμές είναι χαμηλότερες, από ότι είναι στα μανάβικα. Ρίξε μια ματιά. Για όλα αυτά έδωσα μόνο 100 ευρώ. Και τι δεν αγόρασα: πατάτες, λάχανα, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, κρεμμύδια, σκόρδα, μαϊντανό, άνηθο, ντομάτες, αγγουράκια, αγκινάρες...
- Τι είναι αυτά;
- Μένεις στην Ελλάδα και δεν ξέρεις τι είναι οι αγκινάρες; Είναι και αυτά λαχανικά και μαγειρεύονται με ένα ιδιαίτερο τρόπο, περάστε κάποια μέρα από το σπίτι να σου πω τη συνταγή.
- Ευχαρίστως. Τι αγόρασες από φρούτα;
- Πάντα αγοράζω πολλά φρούτα, γιατί κάθε πρωί στύβω για τα παιδιά από 2-3 πορτοκαλιά. Επίσης αγόρασα μήλα, αχλάδια και ακτινίδια.
- Άκου να γελάσεις. Όταν πρωτοήρθα δεν ήξερα πώς είναι τα ακτινίδια και τα πέρασα για πατάτες. Μετά που τα δοκίμασα μου άρεσαν και τώρα αγοράζω κάθε φορά, που πηγαίνω στη λαϊκή.
- Σε μένα δεν αρέσουν και τόσο πολύ. Αγοράζω πότε-πότε γιατί λένε ότι είναι καλά για την υγεία μας. Εσύ πού πηγαίνεις βιαστικά;
- Τρέχω να πάρω μερικά γλυκά από το ζαχαροπλαστείο της γειτονιάς.
- Πού, στο «Αθηνά» πηγαίνεις;

– Ναι, ακριβώς, το προτιμώ γιατί έχει πάντα φρέσκα γλυκά σε μεγάλη ποικιλία: παστές, τούρτες, σου, εκλέρ, γλυκά του ταψιού: κανταΐφι, μπακλαβά, γαλακτομπούρεκο και άλλα, μικρά γλυκά, βουτήματα, τάρτες, σοκολάτα με το κιλό, ζαχαρώδη φρούτα.

– Θα πάρεις και ποτό;

– Ναι, θα πάρω.

– Ξέρεις, το «Αθηνά» δεν έχει δυνατά ποτά όπως βότκα και ουίσκι.

– Τι κρίμα! Οι δικοί μου ακριβώς αυτά προτιμούν.

– Τότε τρέχα στο σουπερμάρκετ. Εκεί υπάρχουν τα πάντα.

– Εντάξει. Γεια σου.

– Γεια σου.

Λεξιλόγιο

το φορτίο

κουβαλώ

ρίχνω μια ματιά

ιδιαίτερος-η-ο

στύβω

περνώ για

το ποτό

κρίμα

Άσκηση 1. Βάλτε ερωτήσεις στους συμφοιτητές σας για το περιεχόμενο του διαλόγου.

Άσκηση 2. Γράψτε σε δύο στήλες τα φρούτα και τα λαχανικά που αγόρασε η Άννα.

τα φρούτα

τα λαχανικά

Άσκηση 3. Διαβάστε τον ορισμό και πείτε τι είναι;

1. Τα εμπορεύματα που αγοράζονται είναι _____.
2. Ένα λαχανικό που, όταν είναι ώριμο, έχει συνήθως κόκκινο χρώμα, προτιμάται κυρίως για σαλάτες και για σάλτσες _____.
3. Το φρούτο με γλυκόξινη γεύση, εξωτερικά χρώματος καφέ, εσωτερικά πράσινο με μικρά σποράκια _____.
4. Το κατάστημα όπου πουλιούνται τα γλυκά λέγεται _____.

5. Οι οδηγίες για την παρασκευή φαγητού είναι _____.
6. Ένα παραδοσιακό σιροπιαστό γλυκό ταψιού, που αποτελείται κυρίως από φύλλο και κρέμα η οποία μπορεί να έχει άρωμα λεμόνι ή βανίλια, είναι _____.

Άσκηση 4. Πείτε τι συνήθως αγοράζουμε από το σουπερμάρκετ και τι από τη λαϊκή.

το γάλα, τα δημητριακά, τα τυριά, οι φράουλες, τα πορτοκάλια, το απορρυπαντικό, το τσάι, το πεπόνι, το μαρούλι, ο αφρός ξυρίσματος, το καρπούζι, τα μήλα, οι πατάτες, τα αναψυκτικά, το σαπούνι, τα ροδάκινα, τα σαμπουάν, το ζαμπόν, το λάχανο, το ρύζι, τα μακαρόνια, τα καρότα, τα αγγούρια, οι πιπεριές, τα αχλάδια, το λάδι, το γιαούρτι, οι χαρτοπετσέτες, τα όσπρια

Στο σουπερμάρκετ

Στη λαϊκή

Άσκηση 5. Γίνετε ζευγάρια και παίξτε παιχνίδι ρόλων.

Ρόλος 1. Συναντήσατε τον φίλο σας στο δρόμο με τις σακούλες που κουβαλούσε. Χρειάζεστε κι εσείς να κάνετε μερικά ψώνια, να αγοράσετε τα τρόφιμα. Τον ρωτάτε από πού μπορείτε να ψωνίσετε.

Ρόλος 2. Ο φίλος σας σας συνάντησε στο δρόμο και σας ζήτησε τη συμβουλή από πού μπορεί να αγοράσει κάποια τρόφιμα. Του λέτε πού ψωνίσατε και πού μπορεί να βρει αυτό που χρειάζεται.

Κείμενο 3. Ψώνια.

- Καλημέρα σας, κυρία Ελένη. Θα πάω στην αγορά για ψώνια, αλλά δεν ξέρω ακόμα την πόλη. Θα μου δώσετε μερικές πληροφορίες;
- Τι θα ψωνίσεις, Μαργαρίτα;
- Θα ψωνίσω τρόφιμα: ψωμί, γάλα, φρούτα, λαχανικά, κρέας και μερικά γλυκά.
- Θα προχωρήσεις δυο τετράγωνα πιο κάτω και θα συναντήσεις το φούρνο για το ψωμί. Δίπλα ακριβώς θα δεις ένα μανάβικο. Από εκεί θα αγοράσεις φρούτα και λαχανικά. Για το κρέας θα πας στην κεντρική αγορά, όπου θα δεις μαζεμένα όλα τα

κρεοπωλεία. Όσο για το γάλα και τα γλυκά, μπορείς να τα πάρεις από το ζαχαροπλαστείο της γωνίας.

– Έχω και μερικά άλλα ψώνια: είδη καθαριότητας για το σπίτι, ένα ηλεκτρικό σίδερο και κάτι ρούχα για τα παιδιά. Πού θα βρω το καθένα από αυτά;

– Για τα είδη καθαριότητας θα πας στο σουπερμάρκετ. Είναι και αυτό στην κεντρική αγορά. Εκεί θα βρεις μεγάλη ποικιλία. Για το σίδερο θα επισκεφτείς την «Ηλεκτραγορά» και για τα ρούχα ένα από τα πολλά καταστήματα της πλατείας.

– Ευχαριστώ πολύ. Αν χρειαστώ τίποτε άλλο, θα σας ξαναρωτήσω.

– Είμαι στη διάθεσή σου. Να σου πω ακόμα ότι κάθε Δεύτερα γίνεται στην παραπάνω πλατεία λαϊκή αγορά. Εκεί θα βρίσκεις πάντοτε φρέσκα φρούτα και λαχανικά σε πολύ καλές τιμές, γιατί τα πουλάνε οι ίδιοι οι παραγωγοί.

– Ευχαριστώ. Θα την επισκεφτώ οπωσδήποτε. Γεια σας.

– Στο καλό και καλά ψώνια.

Λεξιλόγιο

προχωρώ	το τετράγωνο
μαζεμένος-η-ο	η καθαριότητα
το σίδερο	είμαι στη διάθεσή
παραπάνω	ο παραγωγός
οπωσδήποτε	στο καλό

Άσκηση 1. Πείτε αν η πρόταση είναι σωστή ή λάθος.

1. Η Μαργαρίτα θέλει να ψωνίσει μερικά τρόφιμα.
2. Τα φρούτα και τα λαχανικά θα αγοράσει από τη λαϊκή αγορά.
3. Το γάλα και τα γλυκά μπορεί να πάρει από το σουπερμάρκετ.
4. Η μαργαρίτα δε θα πάει στο κρεοπωλείο, γιατί δεν χρειάζεται κρέας.
5. Το σουπερμάρκετ βρίσκεται στην κεντρική αγορά.
6. Τα καταστήματα με τα ρούχα είναι στην οδό τους.
7. Η λαϊκή αγορά στην πλατεία γίνεται κάθε πρώτη Δευτέρα.
8. Τα φρούτα και τα λαχανικά στη λαϊκή κοστίζουν ακριβά.

Άσκηση 2. Ενώστε καθετί πού θέλει να αγοράσει η Μαργαρίτα με το κατάστημα.

το ψωμί

τα είδη καθαριότητας

το ηλεκτρικό σίδερο

τα λαχανικά

το κρέας

το γάλα

το μανάβικο

ο φούρνος

το κρεοπωλείο

το ζαχαροπλασείο

το σουπερμάρκετ

το κατάστημα «Ηλεκτραγορά»

Άσκηση 3. Πείτε από πού μπορούμε να αγοράσουμε τα παρακάτω προϊόντα (βλέπετε το θεματικό λεξιλόγιο).

βραχιόλι, οδοντόκρεμα, βιβλίο, εφημερίδα, κρεμμύδι, πέδιλα, φακοί επαφής, ψυγείο, μπριζόλες, τριαντάφυλλα, μπουφάν, κρυστάλλινα ποτήρια, τούρτα, ψιλικά

Άσκηση 5. Δείτε τις εικόνες και περιγράψτε τες.





Κείμενο 4. Σε κατάστημα ρούχων

Άννα: Καλημέρα σας.

Πωλήτρια: Καλημέρα σας. Παρακαλώ, τι θέλετε;

Άννα: Θέλω να δω την καφετιά φούστα που έχετε στη βιτρίνα.

Πωλήτρια: Ναι. Ποιο είναι το νούμερό σας;

Άννα: Συνήθως φοράω 38 ή medium.

Πωλήτρια: Ωραία. Ορίστε.

Άννα: Το ύφασμα είναι συνθετικό;

Πωλήτρια: Όχι, αυτή η φούστα είναι βαμβακερή.

Άννα: Πόσο έχει;

Πωλήτρια: 60 ευρώ. 40 με την έκπτωση.

Άννα: Είναι κάπως ακριβή για μένα...

Πωλήτρια: Είναι πολύ καλή ποιότητα.

Άννα: Εντάξει. Μπορώ να τη δοκιμάσω;

Πωλήτρια: Φυσικά. Το δοκιμαστήριο είναι στην άκρη του διαδρόμου αριστερά.
(μετά από λίγο...)

Πωλήτρια: Πώς σας φαίνεται;

Άννα: Νομίζω ότι μου κάνει...

Πωλήτρια: Ναι, είναι μια χαρά πάνω σας. Σας πηγαίνει πολύ...

Άννα: Θέλω και μια βαμβακερή μπλούζα σε γαλάζιο χρώμα.

Πωλήτρια: Τι θα λέγατε για αυτήν εδώ;

Άννα: Μου είναι μάλλον λίγο φαρδιά.

Πωλήτρια: Αυτή εδώ ίσως;

Άννα: Όχι, αυτή μου είναι κάπως στενή.

Πωλήτρια: Έχετε δίκιο, έκανα λάθος. Αυτή, όμως, είναι σίγουρα στο νούμερό σας.

Άννα: - Αλήθεια, είναι εντάξει. Και η τιμή της;

Πωλήτρια: Είναι σε προσφορά. Μόνο 20 ευρώ.

Άννα: Ωραία, θα την πάρω.

Πωλήτρια: Μήπως θέλετε κάτι άλλο;

Άννα: Όχι, ευχαριστώ.

Πωλήτρια: Πληρώνετε στο ταμείο. Με γεια σας!

Λεξιλόγιο

η βιτρίνα	το νούμερο
το ύφασμα	συνθετικός-ή-ό
βαμβακερός-ή-ό	η έκπτωση
η ποιότητα	το δοκιμαστήριο
η άκρη	μου κάνει
μάλλον	η προσφορά

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις.

1. Τι θέλει να αγοράσει η Άννα;
2. Τι νούμερο φοράει;
3. Τι ύφασμα προτιμάει;
4. Τι πρόβλημα είχε με τις μπλούζες που δοκίμασε;
5. Πόσο πλήρωσε για τα ψώνια της;
6. Αγοράζετε τα ρούχα μόνο με εκπτώσεις;
7. Συνήθως πηγαίνετε στα καταστήματα ρούχων μόνος/η σας ή πά'ρεα με κάποιον;

Άσκηση 2. Κοιτάξτε τι μπορούμε να αγοράσουμε από το κατάστημα ρούχων και συμπληρώστε τη λίστα.

το παντελόνι	το σακάκι
το κοστούμι	η φούστα
το πουκάμισο	τα παπούτσια
η μπλούζα	το φόρεμα
η κάλτσα (ένα ζευγάρι κάλτσες)	τα εσώρουχα
η φανέλα	το παλτό
το μπουφάν	το κασκόλ
τα γάντια	το καπέλο

Άσκηση 3. Περιγράψτε καθένας από μία λέξη από την προηγούμενη άσκηση και οι συμφοιτητές σας πρέπει να μαντέψουν τι ρούχο είναι.

Άσκηση 4. Συμπληρώστε το διάλογο.

Πωλητής: Καλημέρα! Τι θα θέλατε;

Μαρία: _____

Πωλητής: _____

Μαρία; Μάλλον 44.

Πωλητής: Μου φαίνεται αυτό θα είναι στο νούμερό σας.

Μαρία: _____

Πωλητής: Όχι, υπάρχει σε μαύρο και σε μπλε χρώμα.

Μαρία: _____

Πωλητής: Το δοκιμαστήριο είναι στο βάθος δεξιά. Πώς σας φαίνεται;

Μαρία: _____

Πωλητής: 30 ευρώ.

Μαρία: _____

Πωλητής: Όχι, για αυτό το μοντέλο δεν έχει έκπτωση.

Μαρία: _____

Πωλητής: Το ταμείο είναι κοντά στην είσοδο. Με γεια!

Άσκηση 5. Γίνετε ζευγάρια και παίξτε παιχνίδι ρόλων.

Ρόλος 1. Είστε στο κατάστημα με τον φίλο/ την φίλη σας για να αγοράσετε κάποια ρούχα. Δοκιμάζετε, ζητάτε συμβουλή και διαλέγετε αυτά που σας άρεσαν.

Ρόλος 2. Ο φίλος / η φίλη σας σας ζήτησε να πάτε μαζί στο κατάστημα ρούχων. Χρειάζεστε κι εσείς κάποια ρούχα οπότε δίνετε συμβουλή στον φίλο / την φίλη σας και ψάχνετε να βρείτε κάτι και για τον εαυτό σας.

Κείμενο 5. Στο κατάστημα καλλυντικών.

Χριστίνα: Γεια σου, Βάσω μου! Τι κάνεις;

Βάσω: Γεια σου, Χριστίνα μου! Μια χαρά είμαι! Εσύ;

Χριστίνα: Καλά! Έχεις να κάνεις κάτι το απόγευμα;

Βάσω: Όχι, δεν έχω σχέδια για το απόγευμα. Θέλεις κάτι;

Χριστίνα: Πάμε στο κατάστημα καλλυντικών, χρειάζομαι μερικά πράγματα γιατί μου τελείωσαν.

Βάσω: Ωραία ιδέα! Θα αγοράσω κι εγώ κρέμα προσώπου.

Στο κατάστημα

Βάσω: Τι ψάχνεις;

Χριστίνα: Χρειάζομαι τα προϊόντα μακιγιάζ και περιποίησης προσώπου.

Βάσω: Α, ωραία! Κοίτα, εδώ έχει μια σειρά περιποίησης προσώπου που περιλαμβάνει λοσιόν ντεμακιγιάζ, γαλάκτωμα και κρέμα νυκτός. Και εμένα μ' ενδιαφέρει αυτή η ενυδατική κρέμα.

Χριστίνα: Καλή μου φαίνεται. Είναι για δροσιά και λάμψη. Θα την πάρω. Και μου αρέσει αυτή η μάσκα προσώπου. Η ενυδατική κρέμα σου είναι γνωστής μάρκας που τα προϊόντα της είναι πολύ αποτελεσματικά.

Βάσω: Ναι, ταιριάζει στην κανονική και μικτή επιδερμίδα και δίνει την εντατική ενυδάτωση. Βρήκα αυτό που ήθελα. Πάμε να δούμε προϊόντα μακιγιάζ;

Χριστίνα: Χρειάζομαι σκιές ματιών και πούδρα. Έχω αυτής της μάρκας.

Βάσω: Κι εγώ θα πάρω ροζ κραγιόν και μάσκαρα για όγκο. Χρειαζόμαστε τίποτε άλλο;

Χριστίνα: Όχι, νομίζω ότι πήραμε όλα. Πάμε στο ταμείο να πληρώσουμε.

Λεξιλόγιο

η κρέμα προσώπου

το μακιγιάζ

η περιποίηση

η σειρά

η λοσιόν ντεμακιγιάζ

το γαλάκτωμα

η κρέμα νυκτός

η ενυδατική κρέμα

η λάμψη

η μάσκα προσώπου

ταιριάζω

η επιδερμίδα

μικτός-ή-ό

εντατικός-ή-ό

η ενυδάτωση

οι σκιές ματιών

η πούδρα

το κραγιόν

η μάσκαρα

ο όγκος

Άσκηση 1. Απαντήστε στις ερωτήσεις.

1. Γιατί οι φίλες πήγαν στο κατάστημα καλλυντικών;
2. Τι χαρακτηριστικά έχει η ενυδατική κρέμα που πήρε η Βάσω;
3. Πώς περιποιείστε το προσωπό σας;
4. Τι προϊόντα χρησιμοποιείτε συνήθως για μακιγιάζ;
5. Κατά τη γνώμη σας, είναι απαραίτητο να κάνουν οι κοπέλες μακιγιάζ;

Άσκηση 2. Ταιριάζτε τη λέξη με την εικόνα.



1. γαλάκτωμα
2. μάσκαρα
3. κραγιόν
4. ρουζ
5. πούδρα
6. σκιές ματιών
7. μολύβι για φρύδια
8. κρέμα

Άσκηση 3. Μεταφράστε τις προτάσεις.

1. Колись у супермаркетах продавали тільки харчові продукти, але зараз ми можемо знайти там все, що нам потрібно.
2. Персонал у нашому магазині ввічливий та завжди готовий обслужити клієнтів.
3. Коли мені потрібно купити багато товарів, я беру візок.
4. На жаль, м'ясний магазин біля нашого будинку нещодавно закрится, а ми там завжди купували свіже м'ясо.
5. На ринку по вівторках можна знайти майже будь-які овочі та фрукти.
6. Греки споживають більше харчових продуктів, ніж інші народи Європи.
7. Коли Микола приїхав до Греції, йому дуже сподобались її кондитерські, де продавалися різні солодощі.
8. Завтра ти підеш до оптики купити окуляри чи контактні лінзи?
9. Мої улюблені фрукти – це ківі та персики.
10. На ринку товари дешевші, ніж у магазинах.
11. У якій ювелірній крамниці ви купили цю каблучку?
12. Я хочу піти до книгарні, щоб купити якусь цікаву книгу у подарунок.
13. Коли я вибираю одяг, завжди приміряю його.
14. Хоча колір цієї сукні мені пасував, і вона була зі знижкою, не було мого розміру.
15. Чому ти завжди купуєш широкі штани?
16. Їй не підходить ця футболка, бо вона вузька.
17. У торговельному центрі багато магазинів одягу, але є ще магазини електротоварів, магазини дрібниць та магазини взуття.
18. Цей крем не підходить для моєї шкіри.
19. Зволоження дуже важливе у догляді за обличчям.
20. Ми хочемо придбати помаду, тіні для повік та туш.

Άσκηση 4. Γράψτε ένα γράμμα σε έναν φίλο / μια φίλη σας στο οποίο διηγείται για το καινούργιο εμπορικό κεντρό που άνοιξε πρόσφατα στην περιοχή σας.

Περιγράφετε ποια καταστήματα υπάρχουν, σε ποια από αυτά πήγατε εσείς και τι αγοράσατε, τα σας άρεσε στο καινούργιο εμπορικό κέντρο και τι όχι.

Γεια σου, φίλε / φίλη μου,

Πολλά φιλιό,

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

Κείμενο 1. Στη λαϊκή αγορά

Κατερίνα: Έλα Αγγελική, συγκέντρωσε την προσοχή σου και μη χαζεύεις άσκοπα, γιατί έχουμε πολλά ψώνια να κάνουμε. Να είσαι συνεχώς κοντά μου και μη χαθούμε.

Αγγελική: Μη σε πιάνει πανικός. Η λαϊκή είναι ένα μεγάλο πανηγύρι. Ας χαζέψουμε λίγο τους πωλητές και τα εμπορεύματα. Βασίσου σε μένα, θα τελειώσουμε στην ώρα μας.

Κατερίνα: Ας αρχίσουμε λοιπόν. Διάβαζε ένα ένα τα ψώνια που έχουμε να κάνουμε, για να μην ξεχάσουμε τίποτα.

Κατερίνα: Ας ξεκινήσουμε από τα λαχανικά. Να, εκεί βλέπω ωραίες ντομάτες. Πλησίασε. (Στον κύριο που τις πουλάει): – Πόσο έχουν οι ντομάτες;

Μανάβης: Διακόσιες το κιλό. Διάλεξε μόνη σου και πάρε αυτές που θέλεις.

Κατερίνα: Έλα, Αγγελική, βάζε και εσύ. Ζυγίστε τες τώρα. Είναι τρία κιλά;

Μανάβης: Τέσσερα. Να τις αφήσω;

Κατερίνα: Αφήστε τες. Τώρα ζυγίστε μου και δυο κιλά πατάτες. Πόσο κάνουν όλα μαζί;

Μανάβης: Χίλιες εκατό δραχμές. Δεκαχίλιο; Μια στιγμή, πάρτε τα ρέστα σας.

Κατερίνα: Πάρε τα ρέστα, Αγγελική, και άφησε σε μένα τις σακούλες. Ας κοιτάξουμε τώρα τι άλλο έχουμε.

Αγγελική: Πιπεριές, μελιτζάνες και κολοκυθάκια. Για κοίταξε αυτά εδώ.

Κατερίνα: Ωραία φαίνονται. Κύριε, βάλτε μου δυο κιλά από το καθένα.

Μανάβης: Ευχαρίστως. Αν θέλετε, βάλτε και μόνες σας.

Κατερίνα: Εντάξει. Αγγελική, διάλεξε εσύ. Εγώ κρατάω τα άλλα τα ψώνια. Μη βάζεις πολλά, γιατί θα δυσκολευτούμε να τα κουβαλήσουμε. Πόσο κάνουν όλα μαζί;

Μανάβης: Χίλιες διακόσιες δραχμές. Μια στιγμή, να σας δώσω τα ρέστα σας.

Κατερίνα: Τι άλλο μας έμεινε, Αγγελική; Κοίταξε το χαρτάκι. Νομίζω ότι μας έμειναν τα φρούτα.

Αγγελική: Ναι. Ας βαδίσουμε λίγο ακόμα. Πάρε μερικές από τις δίκες μου σακούλες. Άκου, εκεί στο βάθος κάποιος διαλαλεί τα φρούτα του. Τραβήξου μονό στην άκρη και μην εμποδίζεις τον κόσμο.

Μανάβης: Πρώτα δοκιμάστε και ύστερα αγοράστε. Βερίκοκα, τρία κιλά ένα πεντακοσάρικο· ροδάκινα, διακόσιες το κιλό· αχλάδια εκατόν πενήντα το κιλό. Τι να βάλω;

Κατερίνα: Ζύγισε τρία κιλά βερίκοκα, δυο κιλά ροδάκινα και ένα κιλό αχλάδια. Ποσό κάνουν; Πλήρωσε, Αγγελική.

Αγγελική: Αρκετά φορτωθήκαμε. Κάνε γρήγορα, τώρα. Καιρός να φεύγουμε. Όμως μην τρέχεις, γιατί δυσκολεύομαι με τόσες σακούλες στα χέρια.

Κείμενο 2. Στο σουπερμάρκετ

Άννα: Αυτό το σούπερμαρκετ μου είπαν ότι είναι μενάλο και ότι θα βρούμε τόση ποικιλία και τέτοιες τιμές που θα εντυπωσιαστούμε. Εκείνο που βρίσκεται στη γειτονιά μας είναι μικρό και δεν έχει τόσα προϊόντα. Ας μπούμε.

Ζωή: Φαίνεται τεράστιο. Ας ξεκινήσουμε από αυτό το διάδρομο.

Άννα: Τόσα απορρυπαντικά δεν έχω δει ποτέ! Κοίτα εκείνο το απορρυπαντικό για ρούχα στο πλυντήριο με τα κόκκινα γράμματα. Η συσκευασία είναι τεράστια και γράφει «οικονομική». Ας δούμε την τιμή του.

Ζωή: Πραγματικά, είναι συμφέρουσα. Ας δούμε όμως και τα άλλα. Δες αυτό το κίτρινο κουτί. Φαίνεται μικρότερο και η τιμή του είναι καλύτερη. Εξάλλου, είναι «προσφορά»: έτσι γράφει. Λέω να αγοράσουμε αυτό και όχι εκείνο.

Άννα: Έχεις δίκιο, τέτοια τιμή είναι ευκαιρία. Ας δούμε τώρα τα υγρά καθαρισμού των πιάτων. Αυτή εδώ η μάρκα είναι καλή. Κατέβασε όμως εσύ που είσαι ψηλή εκείνη την τριπλή συσκευασία από αυτό το ράφι. Όχι αυτή. Εκείνη με γαλάζια πλαστικά μπουκάλια που είναι πιο πάνω. Τι τιμή γράφει;

Ζωή: Η τιμή είναι καλή. Εξάλλου, στα τρία μπουκάλια το ένα είναι δώρο. Ας το πάρουμε.

Άννα: Εγώ θα πάρω και απορρυπαντικό για τα πλακάκια. Θα προτιμήσω αυτό που χρησιμοποιώ συνήθως. Είναι τόσο καλό, που δεν το αλλάζω.

Ζωή: Ας περάσουμε τώρα σ' εκείνο το διάδρομο με τα τρόφιμα. Κοίτα δεξιά και αριστερά. Τόσες κονσέρβες, τόσοι χυμοί, τόσα ζυμαρικά και σε τέτοιο ποικιλία! Τι να πρωτοδιαλέξει κανείς!

Άννα: Εγώ θα πάρω αυτούς τους χυμούς και εκείνα εκεί το μακαρόνια. Διάλεξε και εσύ γρήγορα και πάμε στα ψυγεία. Εδώ η επιλογή είναι εύκολη.

Ζωή: Έχω να ψωνίσω τυριά, αλλαντικά και κρέας. Σας παρακαλώ, μου βάζετε ένα κιλό από αυτή τη φέτα, διακόσια γραμμάρια από αυτό το κίτρινο τυρί, άλλα διακόσια από εκείνο το καπνιστό και μισό κιλό από εκείνα εκεί τα μικρά λουκάνικα;

Άννα: Εμένα θα μου κόψετε δέκα φέτες από αυτό το σαλάμι και άλλες δέκα από εκείνο το τετράγωνο τυρί. Αυτή η φέτα είναι βαρελίσια; Βάλτε μου μισό κιλό.

Ζωή: Αυτό το κρέας φαίνεται τρυφερό. Μου βάζετε ένα κιλό;

Άννα: Εμένα θα μου κόψετε δύο κιλά από εκείνο εκεί το κομμάτι, στο βάθος. Φαίνεται άπαχο και πρέπει να είναι νόστιμο.

Ζωή: Άννα, νομίζω ότι τελειώσαμε. Είσαι ευχαριστημένη;

Άννα: Ναι, Ζωή, αλλά ας φύγουμε, γιατί φοβάμαι ότι θα παρασυρθούμε. Δεν είναι εύκολο να αντισταθεί κανείς σε τόση ποικιλία, σε τέτοιες τιμές και σε τόσο δελεαστικές προσφορές.

Література

1. Практикум з усного та писемного мовлення новогрецької мови (для студентів II курсу ОКР «Бакалавр» спеціальності «Мова та література (новогрецька)» / Укладачі Проценко О.Б., к.пед.н., доцент кафедри грецької філології, Потіпак Ю.А., к.філол.н., ст.викл. кафедри грецької філології. Маріуполь: МДУ, 2013. 89 с.
2. Αραβανιατάκης Κ., Αραβανιατάκη Φ. Επικοινωνήστε Ελληνικά 2. Αθήνα, 2004. 275 σ.
3. Αραβανιατάκης Κ., Αραβανιατάκη Φ. Επικοινωνήστε Ελληνικά 3. Αθήνα, 2004. 276 σ.
4. Βαλσαμάκη-Τζεκάκη Φ., Χατζηπαναγιωτίδη Α. Αρχίζω τα Νέα Ελληνικά ως δεύτερη γλώσσα. Θεσσαλονίκη, 1994. 146 σ.
5. Βαλσαμάκη-Τζεκάκη Φ. Τα νέα Ελληνικά για ξένους / Φ. Βαλσαμάκη-Τζεκάκη, Σ. Βογιατζίδου, Δ. Γκιώχα-Περγαντή, Ε. Δεμίρη-Προδρομίδου, Ζ. Καμαριανού-Βασιλείου, Σ. Τλούπα, Α. Χατζηπαναγιωτίδου. Θεσσαλονίκη, 1999. 389 σ.
6. Βαλσαμάκη-Τζεκάκη Φ. Περισσότερα ελληνικά / Φ. Βαλσαμάκη-Τζεκάκη, Σ. Βογιατζίδου, Δ. Γκιώχα-Περγαντή, Ε. Δεμίρη-Προδρομίδου, Ζ. Καμαριανού-Βασιλείου, Σ. Τλούπα, Α. Χατζηπαναγιωτίδου. Θεσσαλονίκη: University studio press, 1982. 207 σ.
7. Καρακύργιου Μ., Παναγιωτίδου Β. ΚΛΙΚ στα ελληνικά. Μέθοδος εκμάθησης της ελληνικής ως δεύτερης / ξένης γλώσσας. Επίπεδο Α2. Βασικός χρήστης. Θεσσαλονίκη, 2019. 148 σ.
8. Κεσόπουλος Α. Μαθαίνω σωστά τη γλώσσα μου (σε 107 λεξιλογικές ασκήσεις) / Α. Κεσόπουλος. Μαλλιάρης-Παιδεία, 1990. 144 σ.
9. Μπαμπινιώτης Γ. Ελληνική γλώσσα / Γ. Μπαμπινιώτης. Αθήνα, 1994. 373 σ.
10. Νεοελληνική γραμματική του Μανόλη Τριανταφυλλίδη. Αθήνα: Οργανισμός εκδόσεως διδακτικών βιβλίων, 2002. 455 σ.
11. Σινόπουλος Γ., Παθιάκη Ει., Κανελλοπούλου Ρ., Παυλοπούλου Α. Ελληνικά Α'. Μέθοδος εκμάθησης της ελληνικής ως ξένης γλώσσας. Εκδόσεις Πατάκη, 2018. 312 σ.

12. Σιόντης Χ.Γ. Μαθαίνω την ελληνική γλώσσα / Χ. Σιόντης. Ιωάννινα, 2001. 350 σ.
13. Στη χώρα του Αριστοτέλη. Τα νέα ελληνικά ως ξένη γλώσσα. Θεσσαλονίκη, 1996. 219 σ.

Інформаційні ресурси

1. www.komvos.edu.gr
2. www.filologia.gr
3. <http://www.snhell.gr>
4. www.greek-language.gr