

13 In farmacia (3) W aptece (3)

- Signora Cotti: Buongiorno.
 Il farmacista: Buongiorno. Mi dica!
 C: Vorrei dei cerotti.
 F: Ecco a Lei. È tutto?
 C: No, vorrei anche delle pillole per dormire.
 F: Ha la ricetta?
 C: No, non c'è l'ho.
 F: Mi dispiace, signora, ma senza ricetta non gliele posso dare.
 C: Allora niente. Pago i cerotti. Quant'è?
 F: Sono 2,33 euro.
 C: Prego.
 F: Grazie e arrivederci.
 C: Arrivederci.

Słowniczek do dialogów „In farmacia” (1, 2, 3)

- | | |
|---|--------------------------------|
| in farmacia | – w aptece |
| il farmacista | – aptekarz |
| posso aiutarLa? | – w czym mogę panu/pani pomóc? |
| il raffreddore | – przeziębienie |
| lo sciroppo per la tosse | – syrop na kaszel |
| le pastiglie da scogliere in bocca | – tabletki do ssania |
| due confezioni di vitamina C | – dwa opakowania witaminy C |
| pillole per dormire | – tabletki na sen |
| il cerotto | – plaster |
| irritante | – drażniący |
| da vendersi solo dietro | – tylko na receptę |
| ricetta medica | |
| da prendersi secondo | – przyjmować według zaleceń |
| la prescrizione medica | lekarskich |
| prescrivere la ricetta | – przepisać receptę |

Słownictwo dodatkowe do dialogów „In farmacia” (1, 2, 3)

l'acqua ossigenata	– woda utleniona
l'ago	– igła
l'alcool puro	– spirytus
l'alcool denaturato	– denaturat
l'antibiotico	– antybiotyk
gli analgesici	– leki przeciwbólowe
gli antifebbrili	– leki przeciwgorączkowe
l'aspirina	– aspiryna
l'assorbente igienico	– podpaska higieniczna
la benda	– bandaż
il bendaggio	– opatrunek
la carenza vitaminica	– niedobór witamin
il collirio	– krople do oczu
il cotone idrofilo	– wata
il collutorio	– płyn do płukania ust
la crema	– krem
il disinfettante	– środek dezynfekujący
il gargarismo	– płyn do płukania gardła
la garza	– gaza
la pastiglia	– tabletki
la pillola	– pigułka
la pillola contraccettiva	– pigułka antykoncepcyjna
la siringa	– strzykawka
i sonniferi	– leki nasenne
il tampone igienico	– tampon
la tintura di iodio	– jodyna
l'unguento	– maść

Spesso ci chiediamo che cosa significhi vivere in modo sano. Attualmente la gente vive più a lungo, però non è detto che si viva anche meglio. Cosa possiamo fare per vivere in modo sano, per mantenerci in forma e in salute? Come dobbiamo trattare il nostro corpo?

Sembra che la cosa più importante sia una dieta corretta e degli esercizi fisici.

Non dimentichiamo che un'adeguata alimentazione, la rinuncia al fumo e soprattutto una vita serena rappresentano il modo più sicuro per stare bene. Di gran peso sono anche i nostri vizi, le nostre abitudini, le nostre piccole debolezze.

Per quanto riguarda la dieta dovremmo innanzitutto preferire sempre cibi magri a quelli pieni di grassi. Sarebbe ottimo mangiare tanta frutta e verdura, che contengono vitamine e sali minerali, indispensabili al buon funzionamento del nostro organismo. Da evitare sono dolci, gelati, biscotti, patatine fritte, che mangiati in quantità non moderate provocano il deposito di grassi. Si dovrebbe mangiare più pane integrale e ricotta magra, bere latte parzialmente scremato e dello yogurt. Secondo la dietetica moderna l'ideale sarebbe mangiare poco e spesso, diciamo cinque volte al giorno, seguendo una dieta equilibrata e variata.

Essere magri non significa sentirsi in continuazione affamati. Mangiando carne magra, insalate e frutta fresca possiamo ugualmente saziarci, contemporaneamente però assumiamo un numero molto limitato di calorie.

Cosa nuoce alla nostra salute? Tanta gente non si rende conto che il proprio modo di vivere ha una grande influenza sul suo benessere.

Il progresso tecnico rende la nostra vita più facile, più comoda, però nello stesso momento ci rende molto più pigri, più statici. Per andare al lavoro usiamo la macchina, metà della giornata la passiamo seduti davanti ad una scrivania e al ritorno a casa ci piazziamo davanti al televisore. Ci lamentiamo poi che non ci sentiamo in buona forma. Cosa possiamo fare per eliminare questo senso di stanchezza e di esaurimento?

Generalmente la gente che fa dello sport non vive soltanto meglio, ma anche più a lungo. Se dedicassimo almeno mezz'ora al giorno a fare del moto, giocare a tennis, correre, andare a nuotare o soltanto camminare,

potremmo raggiungere un piacevole stato di rilassamento e contemporaneamente ci proteggeremmo da vari tipi di malanni fisici, quali l'insufficienza coronaria, l'infarto o da altri problemi legati al sistema circolatorio.

Vale la pena pensare a questi vantaggi e cominciare a fare dello sport.

Per stare bene sono indispensabili anche il sonno ed il riposo. Dobbiamo considerare che la gente riposata e rilassata, che vive senza gravi tensioni ed ansie, ha maggiori possibilità di mantenersi in forma ed in buona salute.

Rimane ancora la questione dei nostri vizi, le sigarette e l'alcool. Tanti giovani che trovano piacere nel fumare sostengono che le sigarette portano loro dei benefici psicologici: li calmano, permettono loro di sentirsi meglio. Ciò è un'assurdità vera e propria.

È scientificamente provato che chi fuma dieci o venti sigarette al giorno vive in media tre anni di meno di un non fumatore. Per un fumatore aumenta soprattutto il rischio del cancro ai polmoni, delle malattie cardiache, del catarro bronchiale. Se non vogliamo ammalarci dobbiamo quindi rinunciare completamente al fumo e renderci consapevolmente conto che noi stessi siamo responsabili del nostro stato d'animo e di salute.

Słowniczek

vivere in modo sano	– żyć zdrowo
mantenersi in forma e in salute	– utrzymać dobrą kondycję i zdrowie
gli esercizi fisici	– ćwiczenia fizyczne
trattare	– traktować, obchodzić się
l'alimentazione appropriata	– właściwe odżywianie
la rinuncia al fumo	– zaprzestanie palenia
prendere in considerazione	– brać pod uwagę, rozważać
il vizio	– nałóg
l'abitudine	– przyzwyczajenie
la debolezza	– słabość
la dieta	– dieta
scegliere	– wybierać
il cibo magro	– jedzenie pozbawione tłuszczu, chude
pieno di grassi	– bardzo tłusty
la frutta	– owoce

la verdura	– warzywa
contenere	– zawierać
le vitamine	– witaminy
i sali minerali	– sole mineralne
indispensabile	– konieczny, nieodzowny
evitare	– unikać
i dolciumi	– słodycze
il tessuto adiposo	– tkanka tłuszczowa
il gelato	– lody
il biscotto	– ciastko, biszkopt
le patatine fritte	– chipsy, frytki
il pane integrale	– chleb razowy
la ricotta magra	– chudy twaróg ricotta
lo yogurt	– jogurt
seguire la dieta	– przestrzegać diety
il latte parzialmente scremato	– mleko odtłuszczone
equilibrato	– zrównoważony
svariato	– różnorodny
magro	– chudy
in continuazione	– ciągle
affamato	– głodny
la carne magra	– chude mięso
l'insalata	– sałata
la frutta fresca	– świeże owoce
saziarsi	– zaspokoić głód
assumere	– przyjmować
le calorie	– kalorie
nuocere alla salute	– szkodzić zdrowiu
rendersi conto	– zdawać sobie sprawę
influire	– wpływać
il progresso tecnico	– postęp techniczny
comodo	– wygodny
pigro	– leniwy
stare seduto	– siedzieć
la scrivania	– biurko
il senso di stanchezza	– uczucie zmęczenia

l'esaurimento
vivere meglio e più a lungo
dedicare
lo stato di rilassamento
contemporaneamente
proteggersi da vari tipi
di malanni
l'insufficienza coronaria
il vantaggio
stare bene
indispensabile
il sonno
il riposo
essere riposato e rilassato
l'ansia
mantenersi in forma
le sigarette
l'alcool
trovare piacere nel fumare
i benefici psicologici
calmare
permettere
l'assurdità
l'assurdità vera e propria
scientificamente provato
non fumatore
aumenta il rischio
il cancro ai polmoni
le malattie cardiache
il catarro bronchiale
ammalarsi
rinunciare
consapevolmente
essere responsabile
lo stato di salute
lo stato d'animo

- wyczerpanie
- żyć lepiej i dłużej
- poświęcać
- stan odprężenia
- jednocześnie
- chronić się przed różnymi rodzajami dolegliwości
- niewydolność krążenia
- korzystać
- czuć się dobrze
- nieodzowny
- sen
- odpoczynek
- być wypoczętym i zrelaksowanym
- niepokój
- utrzymywać się w dobrej formie
- papierosy
- alkohol
- znajdować przyjemność w paleniu
- korzyści psychiczne
- uspokajać
- pozwalać
- absurd, niedorzeczność, nonsens
- oczywisty nonsens
- naukowo udowodnione
- niepalący
- zwiększa ryzyko
- rak płuc
- choroby serca
- nieżyt oskrzeli
- zachorować
- zrezygnować
- świadomie
- być odpowiedzialnym
- stan zdrowia
- samopoczucie psychiczne