

4. Comprendre des personnes qui parlent de vie saine et équilibrée

Daoine a thuiscint atá ag comhrá faoi shaol sláintiúil cothrom

Dialóg 1

- Ba chóir duit aire a thabhairt do d'aiste bia. Itheann tu an iomarca siúcra agus ta a fhios agat go maith go bhfuil tú ró-ramhar. Seachain uachtar reoite, milseáin agus deochanna sóide freisin.
- Sea, tá a fhios agam. Ní hé sin amháin é, ach tá rún agam a bheith go maith. Gan tuilleadh piseanna talún a ithe agus níos lú seacláid bhainne.

Dialóg 2

- Ba chóir duit i bhfad níos mó a ól, Madame Albert. Tá tú 92 bliain d'aois agus is gá duit tú féin a hiodráitiú (uisce a ól).
- An-mhaith, a dhochtúir. Theastaigh uaim fiafraí díot freisin an bhfuil barra seacláide colchnónna sa lá iomarcach ?
- Níl, ach tabhair aire do do chuid fiacla.
- Gléas (fiacra bréige) atá agam, a dhochtúir. Fadhb ar bith, mar sin.

Dialóg 3

- Píotsa agus deoch sóide eile fós. Rinne tú craos ar sceallóga inné. Stop, níl sé sin ceart ná cóir. Níl tú ag ithe go ciallmhar ar chor ar bith. Is fiú duit aire a thabhairt do do shláinte.
- Is leor sin. Bíonn tú ag gearán i gcónaí.
- An ea ? Agus leanfaidh mé orm. Cén t-am a ndeachaigh tú a chodladh aréir, nó maidin inniu ba chóir dom a rá !!!

Dialóg 4

- Tagann tú ar scoil ar scútar ?
- Tagaim, tá sé go maith don sláinte. Agus tusa, an dtagann tú ar an mbus ?
- Ar ndóigh ní thagaim, siúlaim.

Dialóg 5

- Monsieur Dubourne, deirim leat arís é : béilí cothroma, aclaíocht, is mar sin a fhaigheann duine saol fada.
- Siúlaim 10 nóiméad ar mo láir choise gach dara lá.

- Monsieur Dubourne, bímis dáiríre faoi seo. 30 nóiméad siúil 3 huaire sa tseachtain, amuigh faoin aer is fearr !

Dialóg 6

- Anois, céard faoin gcuairt seo faoi chúrsaí leighis, Patrick ?
- Dúirt an bhanaltra gur chóir dom dul a luí níos luaithe, go bhfuil 11.30 ródhéanach. Caithfidh mé iarracht a dhéanamh 8 n-uaire an chloig codlata a dhéanamh gach oíche. Beidh m'intinn níos dírithe ar scoil.
- Is cinnte go gcaitheann tú an iomarca ama os comhair an ríomhaire agus na teilifíse.

Dialóg 7

- Mar sin, Raoul, roghnaigh tú cur i láthair a dhéanamh faoi shaol sláintiúil. Tá muid ag éisteacht leat.
- Ciallaíonn saol sláintiúil a chaitheamh, a bheith cúramach faoin rud a ithimid agus gan dearmad a dhéanamh ar pháirt a ghlacadh sa spórt go rialta.
- Sea, Rodolphe, is mian leat ceist a chur.
- Níl aon mhaith liom sa spórt agus ní thaitníonn sé liom.
- Fiú mura dtaitníonn an spórt leat. Is fíor nach féidir le gach duine a bheith ina churadh, ach déan iarracht mar sin féin spórt éigin a chleachtadh ar a laghad uair amháin sa tseachtain. Téigh chuig club aclaíochta an choláiste. Bíonn dhá chúrsa ar siúl, ceann ar an Luan ag 17 a chlog agus ceann eile tráthnóna Céadaoin. Bíonn sé taitneamhach agus oibríonn sé. Mar sin, bhí mé ag rá . . .

Dialóg 8

- Níor chóir béile a scipeáil riamh agus is cóir aiste chothrom bia a ithe i gcónaí.
- Céard is ciall leis sin go díreach ?
- Mar shampla, déan iarracht 5 thoradh a ithe gach lá, glasraí úra mar rogha ar chinn reoite agus go háirithe, ná bí ag smailceadh idir béilí. Triail píotsaí, uachtar reoite agus deochanna sóide atá lán de chalraí a sheachaint.

Dialóg 9

- Dia duit, Madame Durand, seo é an cumann «le bien manger» An bhfuil páistí agat?
- Tá.

- Ba mhaith liom roinnt ceisteanna a chur ort faoi bhur nósanna cothaithe sa bhaile.
- Ceart go leor ach níl ach fíorbheagán ama agam.
- Ní bheidh sé fada.
- An mbíonn an bricfeasta réidh nuair a éiríonn do chuid páistí ar maidin?
- Bíonn.
- Cén t-am ?
- 7.30
- An ligeann tú dóibh imeacht gan bricfeasta a ithe ?
- Ní ligeann riamh.
- An itheann siad i gceaintín na scoile i lár an lae?
- Itheann.
- Thart ar cén t-am ?
- 12.45 (ceathrú chun a haon)
- An ndéanann tú cócaireacht gach tráthnóna nó an gceannaíonn tú béilí réamhdhéanta?
- Déanaim cócaireacht.
- An itheann sibh bhur mbéile le chéile ?
- Itheann cinnte, sin an uair a mbímid ar fad le chéile.
- Timpeall cén t-am a n-itheann sibh an dinnéar ?
- Ithimid dinnéar timpeall a hocht a chlog.
- Céard a ólann leis an mbéile?
- Uisce.
- An dtéann sibh chuig ionad mearbhia uaireanta ?
- Go hannamh.
- Cé mhéad béile a itheann do chuid páistí sa lá?
- Bricfeasta ag a seacht, lón ag ceathrú chun a haon, tae beag an tráthnóna ag a cúig agus dinnéar ag a hocht.
- Go raibh maith agat, Madame Durand as a bheith toilteanach mo chuid ceisteanna a fhreagairt.

Dialóg 10

- Táim ag mothú thar barr ó thosaigh mé ag dul suas na staighrí. Ní théim san ardaitheoir níos mó.
- Agus céard a dhéanann tú sa métro agus sna siopaí ?
- Téim ar an staighre beo. « Níor tógadh Páras in aon lá amháin ».

Dialóg 11

- Madame Pierre, labhair linn faoi ghnáthamh laethúil d'iníne.
- Ceart, éiríonn Julie ag a seacht a chlog, glacann sí cithfholcadh agus itheann sí bricfeasta timpeall 7.45. Imíonn sí chuig an scoil ag a hocht a

chlog. Siúlann sí ar scoil. Tá cónaí orainn 15 nóiméad ón gcoláiste. Tar éis ceithre rang de 55 nóiméad tagann sí abhaile don lón. Itheann sí lón sa cheaintín anois is arís. Tosaíonn sí ar na ranganna arís ag a dó a chlog agus críochnaíonn sí ag ceathrú chun a cúig.

- A leithéid de lá fada !
- Sea. Ansin, tagann sí abhaile go tapa, itheann sí tae beag agus breathnaíonn sí ar « Plus belle la vie » ar an teilifís. Taitníonn an t-am sin go mór léi. Ina dhiaidh sin itheann sí an dinnéar ag a hocht a chlog agus téann sí a chodladh thart ar 9.30 nó 10pm.