



1. - На початку липня мій товариш і я відправляємось у казковий куточок в горах. Це чудова можливість провести відпустку подальше від пліткарів нашого офісу. Я сподіваюсь, що ми зупинимось у сучасному готелі розміром з великий корабель. Днів п'ять ми будемо блукати звивистими стежками по лісу, доки не побачимо цвітіння папоротника — рідкісне явище. Про всяк випадок, ми намагатимемося не заходити надто далеко. Хочеш приєднатись до нас? — Така відпустка мені не до вподоби. Я пам'ятаю, як минулого року ми поїхали з тобою у Карпати і ти був постійно засмучений, ти жалівся, що ніколи раніше не бачив справжніх оленів та вовків і ми витратили решту відпустки шукаючи цих звірів. Ніколи б не подумав, що з тобою так складно проводити час. До того ж, у мене закінчились гроші і, останнім часом, я ледь нашкрябаю на життя!

2. — Статті, твоєї невістки, які були написані протягом останніх двох місяців не мають нічого спільного з відображенням реальної дійсності. Я розумію, що вона ніколи не страждала від нестачі уявлення, але не можна бути такою фантазеркою! Немає сенсу намагатися зрозуміти її історію, бо всі події перекручене. Коли я її бачив в останнє, мені здалося, що вона була на межі нервового зриву. — Певною мірою, ти маєш рацію, але я вважаю, що творчість завжди була її сильною стороною. Я не можу протистояти її здатності домагатися успіху.

3. Справа у тому, що мені не подобається наш новий менеджер, бо він постійно втручається у мої справи та відпускає жарти, а іноді навіть дивиться на мене закоханими очима! Однак вчора він поводився занадто сором'язливо. Поміркувавши, я зрозумів, що у нього якісь проблеми, але було безглуздо питати його. Я запідозрив, що він був причетний до чогось незаконного до того як почав працювати у нашій штаб-квартирі. — Припини розпускати плітки! Ти нагадуєш мені знайомого тітоньки Мері та дядька Джона, котрий зазвичай не усвідомлює, що каже. Якщо не зупинишся, я втрачу свідомість.

Dictation

Every piece of food we eat affect our health that is why nutrition experts recommend that daily number of nutrients should include both macronutrients (water, carbohydrates, fats, proteins) and micronutrients (minerals, vitamins) but in proper amount. Macronutrients provide energy for the body and serve as building material for tissues. Our body needs such minerals as calcium, chlorine, phosphorus, sulfur, copper, iodine, molybdenum and zinc. Dietitians also advise to have a varied diet and to follow certain guidelines, for example to include fiber; limit the intake of saturated fats, cholesterol, sodium and sugar; don't overeat.

Physical activities are as important as diet in maintaining proper weight. Regular fitness exercises also increases the efficiency and capacity of the heart and lungs. People who are physically fit have greater resistance to disease; they may be happier and more alert. Health habits that aid physical fitness include getting enough sleep, eating properly, receiving regular medical and dental care, and maintaining personal cleanliness. Health can be damaged by such practices as smoking and drug abuse, including excessive use of alcohol. Health experts agree that people should exercise 3 times a week doing different types of activities: bending, turning, stretching, running, pull-ups, push-ups, and exercises with weights.

Medical care has three main elements: diagnosis, treatment and prevention of disease. During diagnosis (which is considered to be the most important stage) patients provide their own medical history by answering questions about their physical condition and past illnesses. Doctors use certain tools and techniques to perform a physical examination. Medical laboratories aid diagnosis by making chemical and microscopic tests on body fluids and tissues.