

11. Pročitajte tekst *Kako ostati zdrav zdravcat* i dopunite ga kolokvijalizmima koji odgovaraju po smislu: **ne sekiraj se, pive, veša, klince, zvrnci, cajta, u cajtnotu**.

## KAKO OSTATI ZDRAV ZDRAVCAT?

Kažu da svaki dan moraš pojesti jednu jabuku, a i jednu bananu... radi kalija. Također i naranču zbog vitamina C. I obavezno popiti jednu šalicu zelenog čaja (bez šećera) za prevenciju dijabetesa, kao i za smanjenje masnoće u krvi... Svakoga dana moraš popiti dvije litre vode (što udvostručuje vrijeme koje si do sada provodio u WC-u). Svakoga dana trebaš uzeti barem jedan bioaktiv ili jedan jogurt da bi imao sve dobre bakterije za koje nitko ne zna što su točno, ali ako se ne opskrbiš s barem milijun i pol tih bakterija, vidjet ćeš vraga. Svakoga dana jedan aspirin za prevenciju infarkta i jedna čaša crnog vina, također protiv infarkta. Jedna čaša bijelog, za živčani sustav? I jednu čašu ..... ne mogu se sjetiti za što! Ako ih popiješ odjednom, međutim, možeš dobiti moždani udar, ali ....., nećeš ni primijetiti. Potrebno je 4 do 6 dnevnih obroka, laganih, s tim da ne smiješ zaboraviti žvakati svaki zalogaj 42 puta. Tako da ti samo za jelo treba 5 sati dnevno... E da, iza svakog jela trebalo bi oprati zube, tako da zube treba oprati i poslije jabuke, poslije bioaktiva, poslije ba nana, i tako sve dok imaš zube u ustima. S tim da ne zaboraviš zubni konac, namasažu desni i ispiranje vodom za usta. Bilo bi dobro urediti kupaonicu, možda sta viti unutra CD-plejer ili TV, jer s obzirom na sve to, provest ćeš puno, puno vremena unutra.

Trebalo spavati 8 sati i raditi više od 8 sati, plus 5 sati za jelo, to je 21 sat. Ostaju ti 3 sata, ako nije gužva u prometu. Prema statistikama, televiziju gledamo prosječno 3 sata dnevno. Sada se to više ne može jer svakoga dana treba hodati najmanje pola sata (savjet: nakon 15 min kreni natrag jer ako se ne okreneš, pola

održavati svakodnevno. Između ostalog, moraš ostati informiran i čitati barem sve dnevne i nekoliko tjednih novina da bi imao kritički stav...

Voditi ljubav treba svaki dan, ali bez upadanja u rutinu: treba biti inovativan, kreativan i iznova osvajati. Za sve to treba ....., a mi smo stalno

..... Treba imati vremena i za dodir s prirodom, pranje poda, suda, ....., da ne govorimo o tome što sve treba ako imaš kućnog ljubimca ili ..... Računica kaže da je za sve to potrebno

minimalno 29 sati. Jedina mogućnost koja se nameće jest raditi nekoliko stvari istovremeno! Na primjer: tuširaj se hladnom vodom i drži usta otvorena –

tako ćeš popiti dvije litre vode. Dok izlaziš iz kupaonice s četkicom za zube u ustima, istovremeno vodi ljubav s partnerom koji istovremeno gleda

TV i čita novine dok ti pereš pod.

Ostala ti je jedina ruka slobodna?

..... prijatelje!

I rodbinu! Popij vino (nakon

razgovora s rodbinom trebat će

ti). Aaaaaj! I, ako su ti ostale dvije

slobodne minute, proslijedi ovu poruku svojim prijateljima (koje treba paziti kao biljke) dok jedeš žlicu meda koji je vrlo koristan.

Sada te pozdravljam! Jer, između jabuke, jogurta, crnog vina, prve litre vode i trećeg obroka s dnevnom dozom vitamina, ne znam više što trebam, ali znam da moram hitno u WC.

(Izvor: [drumtidam.com](http://drumtidam.com))



## 2. Napišite standardnojezične riječi i izraze za kolokvijalizme iz teksta.

- piva \_\_\_\_\_ veš \_\_\_\_\_ klinci \_\_\_\_\_  
 zvrncuti \_\_\_\_\_ cajl \_\_\_\_\_ cajtnot \_\_\_\_\_  
 vidjel ćeš vraga \_\_\_\_\_ sekirali se \_\_\_\_\_