



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Εğitim ve Din İşleri, Kültür ve Spor Bakanlığı

Devlet Dil Sertifikası

DÜZEY

B1&B2

Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevesi doğrultusundadır.

BÖLÜM

4

Konuşma ve Aracılık Becerisi: Sınava girenin kitapçığı

Dönem

Mayıs 2013

DİKKAT

Konuşma Sınavı'nın süresi: 25 dakika.

Sınavdan sonra bu kitapçığı sınav odasında bırakınız.

ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ Β (B1&B2)**1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

Διάρκεια: 25 λεπτά

Τρόπος Εξέτασης: Οι υποψήφιοι εξετάζονται ανά ζεύγη χωρίς να συνομιλούν μεταξύ τους.

Περιεχόμενο:

1. Δοκιμασία 1: Διάλογος μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου. Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε τέσσερις (4) ερωτήσεις που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του (δύο ερωτήσεις επιπέδου B1 και δύο επιπέδου B2). Η δοκιμασία διαρκεί 6 λεπτά της ώρας συνολικά, και για τους δύο υποψηφίους (3 λεπτά για τον καθένα). Ο εξεταστής συνομιλεί με τον κάθε υποψήφιο εναλλάξ.

2. Δοκιμασία 2: Μονόλογος. Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε δύο ερωτήματα που έχουν ως ερέθισμα μία ή περισσότερες εικόνες. Το πρώτο ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το δεύτερο επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 8 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (4 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να απαντήσουν.

3. Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση. Κάθε υποψήφιος καλείται να ανταποκριθεί σε δύο ερωτήματα με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Το ένα ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το άλλο επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 10 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (5 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να απαντήσουν.

1.1. Το Τευχίδιο του Υποψηφίου περιλαμβάνει:

- Πληροφορίες για την προφορική εξέταση και οδηγίες για τη διεξαγωγή της (σσ 1-4).
- Την Σχάρα Αξιολόγησης της Προφορικής Εξέτασης (σελ. 5)
- Εικόνες για τη Δοκιμασία 2 (σσ 6-10). Ο τίτλος σε κάθε σελίδα σηματοδοτεί τη γενικότερη θεματική στην οποία εντάσσονται τα ερωτήματα αυτής της δοκιμασίας.
- Κείμενα στην ελληνική γλώσσα (σσ 11-16) για τη Δοκιμασία 3. Κάθε κείμενο έχει ένα τίτλο που καθορίζει το θέμα για το οποίο θα μιλήσουν οι υποψήφιοι.

1.2. Το Φυλλάδιο του Εξεταστή περιλαμβάνει:

Οδηγίες για τον εξεταστή και ερωτήσεις / ερωτήματα για τις Δοκιμασίες 1, 2 και 3.

2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

- Οι δύο εξεταστές, καθ' όλη τη διάρκεια της εξέτασης, βρίσκονται στην αίθουσα των εξετάσεων.
- Οι δύο εξεταστές αξιολογούν βάσει της Σχάρας Αξιολόγησης της Εξέτασης Προφορικού Λόγου και συμπληρώνουν τον βαθμό του κάθε υποψηφίου στο Έντυπο Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου.
- Ο ένας εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 1, κάθεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους και δεν συμμετέχει στην εξέταση. Ακούει, παρατηρεί, κρατάει σημειώσεις και βαθμολογεί την προφορική παραγωγή του κάθε υποψηφίου.
- Ο δεύτερος εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 2, κάθεται απέναντι από τους δύο υποψηφίους και θέτει τα ερωτήματα. Μπορεί να κρατά σημειώσεις, αλλά βαθμολογεί όταν έχει τελειώσει η εξέταση και έχουν αποχωρήσει οι υποψήφιοι από την αίθουσα.
- Ο εξεταστής / Αξιολογητής 2 θέτει εναλλάξ τα ερωτήματα στους υποψηφίους: δηλαδή, εάν αρχίσει την εξέταση από τον Υποψήφιο Α για τη Δοκιμασία 1, συνεχίζει με τον Υποψήφιο Β τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 2 και επανέρχεται στον Υποψήφιο Α για τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 3.
- Τον ρόλο του Αξιολογητή 2 αναλαμβάνει, μετά την εξέταση 2-3 ζευγών υποψηφίων, ο άλλος Εξεταστής.

3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

3.1. Πριν την έναρξη της Προφορικής Εξέτασης:

- Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν την έναρξή της. Μελετήστε το Τευχίδιο του Υποψήφιου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.
- Συνεργαστείτε με τον συνάδελφό σας και συζητήστε τα ερωτήματα των δοκιμασιών, τις εικόνες ή τα κείμενα.
- Απαντήστε σε ένα ή δύο ερωτήματα για να έχετε την εμπειρία και να εξοικειωθείτε με τις θεματικές και τα ερωτήματα.
- Εξοικειωθείτε με τις οδηγίες σχετικά με το πώς να συμπεριφερθείτε στους υποψηφίους.
- Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση μελετώντας προσεκτικά τις πληροφορίες στο Πακέτο Επιμόρφωσης Εξεταστών που σας διενεμήθη στο σεμινάριο.

Επίσης:

- Πληροφορηθείτε σε ποια αίθουσα θα κάνετε την προφορική εξέταση και ποιος θα είναι ο συνεξεταστής σας, ώστε να συναποφασίσετε ποιος θα αναλάβει πρώτος τον ρόλο του Αξιολογητή 2.
- Βεβαιωθείτε ότι τα θρανία στην αίθουσα της εξέτασης είναι τοποθετημένα σωστά, έτσι ώστε:
 - οι υποψήφιοι να κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλον
 - ο εξεταστής (Αξιολογητής 2) να βρίσκεται απέναντι από τους υποψηφίους
 - το θρανίο του Αξιολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση. Να φροντίσετε ώστε να έχετε μαζί σας στην αίθουσα της εξέτασης το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν και άλλα δύο Τευχίδια του Υποψηφίου μέσα στην αίθουσα, ένα για τον κάθε υποψήφιο.

3.2. Κατά τη διάρκεια της Προφορικής Εξέτασης:

Ερωτήσεις γνωριμίας και εξοικείωσης (διάρκεια: 1-2 λεπτά)

Πριν αρχίσετε την Εξέταση Προφορικού Λόγου (Δοκιμασία 1, 2 και 3), είναι σκόπιμο να κάνετε μία-δύο προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή που εργάζονται αν είναι ανήλικες, κλπ). Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει τους υποψηφίους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της εξέτασης, ενώ θα επιτρέψει σε σας να διαμορφώσετε μια εικόνα για τον κάθε υποψήφιο και να επιλέξετε τα καταλληλότερα ερωτήματα για τον καθένα. **Οι απαντήσεις των υποψηφίων σε αυτή τη φάση ΔΕΝ αξιολογούνται.**

Δοκιμασία 1 : Διάλογος μεταξύ εξεταστή / Αξιολογητή 2 και υποψηφίου (διάρκεια: 6 λεπτά)

- Η Δοκιμασία 1 περιλαμβάνει ερωτήσεις επιπέδου B1 και επιπέδου B2 που ανήκουν σε διαφορετικές θεματικές κατηγορίες.
- Επιλέξτε δύο (2) ερωτήσεις επιπέδου B1 από δύο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες και δύο (2) ερωτήσεις επιπέδου B2 από δύο διαφορετικές κατηγορίες ερωτήσεων για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης).

Δοκιμασία 2: Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν δύο (ή περισσότερα) ερωτήματα B1 και δύο (ή περισσότερα) ερωτήματα B2.
- Επιλέξτε **διαφορετική σελίδα εικόνων** για κάθε υποψήφιο (έχοντας υπόψη ότι κάποια θέματα προσφέρονται περισσότερο για μικρούς και κάποια για μεγάλους, μερικά για αγόρια και άλλα για κορίτσια, κτλ.). Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα ερώτημα επιπέδου B2 στον κάθε υποψήφιο.

Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 10 λεπτά)

- Κάθε σελίδα περιλαμβάνει κείμενα στην ελληνική γλώσσα, τα οποία συνοδεύονται από ένα ή περισσότερα ερωτήματα επιπέδου B1 και αντίστοιχα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε **διαφορετικό κείμενο** για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2.
- Επειδή στη διάρκεια της Δοκιμασίας 3 περιλαμβάνεται και ο χρόνος ανάγνωσης των ελληνικών κειμένων, δώστε και στους δύο υποψηφίους 2 λεπτά στην αρχή της Δοκιμασίας 3, για να διαβάσουν τα αντίστοιχα κείμενά τους, αφού προηγουμένως τους έχετε θέσει και τα ερωτήματα, ώστε να είναι «στο-χευμένη» η ανάγνωση.

Μην ξεχνάτε

- να χρησιμοποιείτε ποικιλία ερωτήσεων κατά τη διάρκεια της εξέτασης, λαμβάνοντας υπόψη σας ότι παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, οι εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα των υποψηφίων επηρεάζουν την απόδοσή τους
- ότι δεν είναι αναγκαίο να χρησιμοποιείτε όλες τις ερωτήσεις, τις εικόνες και τα κείμενα. Υπάρχει, επίσης, πιθανότητα μερικά κείμενα ή ερωτήματα να τα χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία φορές
- να συμβουλευτείτε τα μέλη της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου, εάν πριν ή/και κατά τη διάρκεια της εξέτασης έχετε απορίες
- να ενημερώσετε τα μέλη της Επιτροπής, αν χρειάζεται να κάνετε διάλειμμα
- ότι ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, η ΧΡΗΣΗ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ και η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ, ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ μέσα στην αίθουσα εξέτασης
- ότι ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΚΩΛΥΕΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΣΑΣ. Κανείς δεν επιτρέπεται να στέκεται ακριβώς έξω από την αίθουσα εξέτασης και να ενοχλεί εσάς ή τους υποψηφίους
- να χρησιμοποιείτε αποκλειστικά τη γλώσσα εξέτασης σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης
- να είσαστε ευέλικτοι και να μην παρεμβαίνετε όταν ο υποψήφιος διστάζει. Δώστε χρόνο στους υποψηφίους να διαμορφώσουν την απάντησή τους
- ότι η διάρκεια της εξέτασης είναι περιορισμένη, οπότε φροντίστε να τηρείται ο χρόνος που αναλογεί σε κάθε υποψήφιο για κάθε δοκιμασία
- να ευχαριστείτε τους υποψηφίους όταν τελειώνει η εξέταση, αλλά δεν επιτρέπεται να τους ενημερώνετε για το πώς αξιολογήθηκαν
- ότι οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται να φύγουν από την αίθουσα εξέτασης παίρνοντας μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου

3.3. Μετά το πέρας της Προφορικής Εξέτασης:**Η συμπλήρωση του Έντυπου Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου**

- Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα των υποψηφίων και οι κωδικοί τους είναι σωστά γραμμένα στο ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ του καθενός.
- Θυμηθείτε τα εξής:
 - τον υψηλότερο βαθμό (20) τον δίνετε σε υποψηφίους που ανταποκρίνονται πλήρως στις απαιτήσεις του κάθε επιπέδου.
 - τον πιο χαμηλό βαθμό (τη μονάδα) τον δίνετε σε υποψηφίους που δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη γλώσσα εξέτασης ή δεν βγαίνει νόημα από αυτά που λένε.
- Αποφασίστε τι βαθμό θα βάλετε πριν τον σημειώσετε στο Έντυπο Αξιολόγησης, το οποίο πρέπει να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση. Δεν πρέπει να σβήνετε για να μην τσαλακωθεί ή φθαρεί (γιατί τότε θα δημιουργηθεί πρόβλημα στη διαδικασία αυτόματης καταχώρησης της βαθμολογίας με το OMR). Εάν, παρολαυτά, κάνετε κάποιο λάθος και πρέπει να το διορθώσετε, ζητείστε τη βοήθεια της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου.
- Βαθμολογείτε γεμίζοντας με το στυλό σας τα κενά κουτάκια ως εξής: ■
- Συμπληρώστε το έντυπο μετά την αποχώρηση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό:
 - Ο Αξιολογητής 1 (δηλ. εκείνος ο οποίος σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης κάθεται σιωπηλά και παρατηρεί, ακούει και κρατά σημειώσεις) συμπληρώνει πρώτος τους βαθμούς του στα κουτάκια στην **αριστερή στήλη** του Εντύπου.
 - Ο Αξιολογητής 2 (δηλ. εκείνος που συνομιλεί με τον υποψήφιο και θέτει τα ερωτήματα) συμπληρώνει τους βαθμούς του δεύτερος στα κουτάκια στη **δεξιά στήλη** του Εντύπου.
- Οι βαθμοί των δύο αξιολογητών ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ τους. Ο συνολικός βαθμός των υποψηφίων υπολογίζεται ηλεκτρονικά.

Στο τέλος της ημέρας της Εξέτασης Προφορικού Λόγου

- Επιστρέψτε στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου τα Τευχίδια του Υποψηφίου, το Φυλλάδιο του Εξεταστή και τα συμπληρωμένα Έντυπα Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου.
- Σε περίπτωση που σας έχει ζητηθεί να συμπληρώσετε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλούμε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου.



ΕΠΙΠΕΔΑ Β (Β1+Β2)
ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4
ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ

1ος
Βαθμολογητής
κωδικός

.....

Υπογραφή

2ος
Βαθμολογητής
κωδικός

.....

Υπογραφή

Στοιχεία υποψηφίου
(γράφονται ολογράφως)

.....

.....

.....

**ΘΕΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ
ΚΩΔΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ**

0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ Ανταπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του.	0 1 2
0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)	0 1 2
0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ Ανάπτυξη ενός θέματος με αφορμή πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα κ.λ.π.)	0 1 2
1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 και 3 Προφορά και επιτονισμός	1 2
0 1 2 3 4	Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	Ορθότητα λεξικογραμματικών επιλογών	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	0 1 2 3 4

**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ
ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ**

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

- Βεβαιωθείτε ότι στο αυτοκόλλητο υπάρχει το όνομα του εξεταζόμενου και ο κωδικός του.
- Χρησιμοποιήστε μόνο σκούρο μπλε ή μαύρο στίλο.
- Μην κάνετε σβησίματα.
- Προσοχή! Η βαθμολογία ως προς το καθένα από τα επτά παραπάνω κριτήρια είναι έγκυρη μόνο εφόσον ο εξεταστής μαυρίσει το κατάλληλο κουτάκι.

Çiçeklerin Diliyle



Kaza “Geliyorum” Demez



Biz Onlara, Onlar da Bize Muhtaç

13



14



15



16



17



18



Değerli Anlarımız

19



20



21



22



23



24



İnsan Manzaraları

25



26



27



28



29



30



İngiliz Kütüphanesi ve Google



Δωρεάν πρόσβαση σε 250.000 βιβλία της Βρετανικής Βιβλιοθήκης

Στην ψηφιοποίηση περίπου 250.000 βιβλίων και την ελεύθερη πρόσβαση σε αυτά μέσω Διαδικτύου, αποφάσισε να προχωρήσει η Εθνική Βιβλιοθήκη της Βρετανίας, σε συνεργασία με τη μηχανή αναζήτησης Google. Το πρόγραμμα θα αφορά σε βιβλία που εκδόθηκαν μεταξύ του 1700 και του 1870.

Τα πρώτα έργα που θα είναι προσβάσιμα σε όλους μέσω Διαδικτύου, είναι ένα φυλλάδιο για τη βασίλισσα της Γαλλίας Μαρία Αντουανέτα και τα σχέδια του Ισπανού εφευρέτη Ναρκίσο Μοντουριόλ που χρονολογούνται από το 1858. Ο Μοντουριόλ είχε σχεδιάσει ένα από τα πρώτα υποβρύχια στον κόσμο.

Όλα τα έργα θα επιλεγούν από τη Βρετανική Βιβλιοθήκη και ο καθένας θα μπορεί να τα μελετήσει είτε στην ιστοσελίδα της (www.bl.uk), είτε στην εξειδικευμένη υπηρεσία της Google (Google Books).

“Οι ερευνητές, οι φοιτητές και οι άλλοι χρήστες της βιβλιοθήκης, θα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε ιστορικά έγγραφα, να τα αντιγράψουν, να τα μοιραστούν και να τα επεξεργαστούν για μη εμπορικούς σκοπούς”, αναφέρει στην ανακοίνωσή της η Βρετανική Βιβλιοθήκη.

Η συλλογή της Βρετανικής Βιβλιοθήκης υπολογίζεται σε 150.000.000 έγγραφα, βιβλία, χειρόγραφα, χάρτες, γραμματόσημα, φωτογραφίες, παρτιτούρες, εφημερίδες και ηχογραφήσεις, σε όλες τις γραπτές και ομιλούμενες γλώσσες. Κάθε χρόνο την ιστοσελίδα της την επισκέπτονται 10 εκατομμύρια άνθρωποι.

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα ψηφιοποίησης περίπου 40 εκατομμυρίων σελίδων, τα έξοδα του οποίου θα αναλάβει εξ ολοκλήρου η Google. Η αμερικανική εταιρεία, έχει ήδη συνάψει παρόμοιες συμφωνίες με βιβλιοθήκες διάσημων πανεπιστημίων από όλο τον κόσμο.

www.enet.gr

Çadır Kurmaya Evet!



----- Διακοπές σε camping; Ναι! -----



Φέτος, σχεδόν σε όλα τα δελτία ειδήσεων, είδαμε ρεπορτάζ σχετικά με τις οικονομικές διακοπές που μπορούμε να περάσουμε σε ένα camping. Από τις τιμές ενοικίασης μιας σκηνής, μέχρι το πόσο θα μας στοιχίσει ολόκληρος ο εξοπλισμός. Όλα καλά μέχρι εδώ! Το θέμα είναι αλλού... Το οικονομικό, είναι σίγουρα ο τελευταίος λόγος που ορισμένοι επιλέγουν το camping για τις διακοπές τους.

Οι διακοπές σε camping είναι για κάποιους “ιδεολογία”, είναι μια συνήθεια ετών που δεν αλλάζει με τίποτα. Υπάρχουν βέβαια και οι αμετανόητοι “εχθροί” του συγκεκριμένου είδους διακοπών. Γιατί... “Πού θα φτιάξω το μαλλί με το πιστολάκι” ή “Πού θα κοιμηθώ, πάνω σε ένα sleeping bag αγκαλιά με όλα τα ζουζούνια της φύσης;”. Όλα αυτά είναι ασήμαντα !

Το θέμα είναι πως αν τελικά κάνει κάποιος camping, μάλλον θα το αγαπήσει. Θα είναι σε απόσταση αναπνοής από τη θάλασσα, και με 2-3 μαγιά, πρόχειρα ρουχαλάκια κι ένα ζευγάρι σαγιονάρες, η βαλίτσα του θα είναι πλήρης, ενώ με όλο αυτό το κλίμα χαλαρότητας και ανεμελιάς θα θυμηθεί τα παιδικά του χρόνια και τις μέρες που πήγαινε κατασκήνωση !

Αν δεν το έχετε δοκιμάσει ποτέ, αξίζει τον κόπο να κάνετε αυτού του είδους τις διακοπές, για μια φορά έστω ! Και, γιατί όχι, φέτος, που λόγω οικονομικής κρίσης, σίγουρα θα σας στοιχίσει πολύ φθηνότερα από κάποιο ξενοδοχείο ;!

Υπάρχουν πάρα πολλά και πολύ καλά οργανωμένα camping στη χώρα μας, τα οποία σίγουρα προσφέρουν πολλές υπηρεσίες που ίσως δεν έχετε σκεφθεί (mini market, καφετέρια, εστιατόριο, ψυγεία, κουζίνες, πεντακάθαρα μπάνια, κ.λπ.). Και αν δεν ξέρετε σε ποιο camping να πάτε, αν ψάξετε λίγο στο internet, σίγουρα θα βρείτε αυτό που σας ταιριάζει !!!

Καλό καλοκαίρι και καλές διακοπές σε όλους!

www.mustmagazine.gr

Eyina Adası Yıllık Fıstık Festivali

TA NEAonline

διακοπές

Καλεσμένοι στη γιορτή της φιστικιάς



“Τι θα μου φέρεις από την Αίγινα;”

“**Φιστίκια!**”, είναι η απάντηση που εύκολα δίνει όποιος πρόκειται να ταξιδέψει στο νησί. Κανείς δε φεύγει από εδώ χωρίς φιστίκια στις αποσκευές του.

Η φιστικιά καλλιεργείται στην Αίγινα από το 1860 και λέγεται πως από εδώ εξαπλώθηκε στην υπόλοιπη Αττική και αργότερα σε όλη την Ελλάδα. Η ντόπια ποικιλία Αιγίνης, υπερτερεί των ξένων ποικιλιών και χαρακτηρίζεται η καλύτερη διεθνώς. Γι’ αυτό και οι Αιγινήτες τα τελευταία χρόνια διοργανώνουν ένα φεστιβάλ προς τιμήν της φιστικιάς και των παραγωγών της.

Φέτος, το 3ο Φεστιβάλ Φιστικιού με τίτλο “**Φως στη γιορτή της Φιστικιάς**”, πραγματοποιείται από τις 15 έως τις 18 Σεπτεμβρίου. Αθλητικά τουρνουά, παιχνίδια για μικρά παιδιά, διηγήσεις παραμυθιών, θέατρο δρόμου, συναυλίες, περιηγήσεις σε διάφορα σημεία και χώρους του νησιού, αλλά και ξεναγήσεις σε μουσεία, είναι μερικές μόνο από τις εκδηλώσεις που θα πραγματοποιηθούν κυρίως το επόμενο Σαββατοκύριακο.

Κύριο δρώμενο είναι η αγροτική - εμπορική έκθεση, που στήνεται στην παραλία της πόλης. Σε αυτή θα δείτε όλα τα προϊόντα των παραγωγών. Αυτή την περίοδο μάλιστα μπορείτε να αγοράσετε άψητο φιστίκι με το φλοιό του, όπως ακριβώς πέφτει από το δέντρο!

www.tanea.gr



Akdeniz Diyeti



Υγεία: Επιστροφή στη μεσογειακή διαίτα



Μεγάλη έρευνα του καθηγητή Δ. Τριχοπούλου που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *New England Journal of Medicine*, επιβεβαιώνει τα οφέλη της μεσογειακής διαίτας και επισημαίνει ότι τα οφέλη προέρχονται από το μεσογειακό διαιτολόγιο ως σύνολο και όχι από κάποιο μεμονωμένο συστατικό του.

Η Δρ. Α. Τριχοπούλου, επικεφαλής των ερευνητών, ισχυρίζεται ότι τα αποτελέσματα της έρευνας συνοψίζονται σε ένα γενικό πλαίσιο: “*Προσπαθήστε να βρείτε συνταγές για λαχανικά μαγειρεμένα σε ελαιόλαδο ως κύριο πιάτο*”.



Η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει κυρίως τροφές όπως λαχανικά, φρούτα, δημητριακά και ελαιόλαδο. Τα γαλακτοκομικά και το κρέας πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο, όπως και το αλκοόλ.

Στην έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, συμμετείχαν περίπου 22.000 Έλληνες.

Οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε ερωτηματολόγιο που αφορούσε στις διατροφικές τους συνήθειες. Μετά την ολοκλήρωση της συλλογής στοιχείων, διερεύννησαν τα αίτια θανάτου όσων εθελοντών απεβίωσαν.



Διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πιστό ήταν καθένα άτομο στο μεσογειακό τρόπο διατροφής, τόσο λιγότερες πιθανότητες είχε να αποβιώσει από οποιαδήποτε αιτία. Οι πιο πιστοί “οπαδοί” της μεσογειακής διαίτας είχαν 33 φορές μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν καρδιακό νόσημα και 24 φορές μικρότερη πιθανότητα να προσβληθούν από οποιαδήποτε μορφή καρκίνου.

www.focusmag.gr

Eski Meslekler “Hrisalida” da



Χρυσαλίδα

Ένα πολιτιστικό πάρκο πολυχώρος, στην Κερατέα Αττικής

*Γνωρίστε στα παιδιά σας
τα “Παλαιά Επαγγέλματα”
στο Πολιτιστικό Πάρκο*



Το πολιτιστικό πάρκο “Χρυσαλίδα” διαμορφώθηκε εδώ και 8 περίπου χρόνια, σιγά-σιγά, και τώρα πια έχει πάρει την μορφή ενός χώρου που μπορεί να φιλοξενήσει δραστηριότητες πολλών ειδών: από το Μουσείο Ελληνικής Λαογραφίας, και τα εποχιακά εκπαιδευτικά προγράμματά του, μέχρι τη Βιβλιοθήκη του και χώρους για εκδηλώσεις προβολών, παραστάσεων και παιδικών πάρτι.

Το πρόγραμμα “Παλαιά Επαγγέλματα” φέρνει σε επαφή τους επισκέπτες με μια εποχή που μόνο οι γονείς ή οι παππούδες τους θα γνώρισαν, καθώς τα επαγγέλματα που παρουσιάζονται έχουν σχεδόν εξαφανιστεί.

Η ομάδα του Μουσείου που ασχολείται με το εγχείρημα, μέσα από μια κωμικο-θεατρική προσέγγιση, παρουσιάζει τη ζωή του μπαρμπέρη, του νερούλά, του σιδερά, του τσαγκάρη, του ωρολογοποιού, του καφετζή, του ράφτη, του μαραγκού, του καστανά, του παγωτατζή. Ειδικότερα, για τους γονείς που θέλουν να περάσουν δημιουργικές στιγμές με τα παιδιά τους, μπορούν να παραμείνουν στο Πάρκο και να απολαύσουν το εξοχικό περιβάλλον, διευρύνοντας την έξοδό τους με ένα πικ-νικ.

**Για τη συμμετοχή σας ενημερώστε
τη Γραμματεία του Πάρκου.**

<http://agro.in.gr>

Sağlıklı Yaşam ve Köpek

TA NEA_{gr}



Ελιξίριο υγείας... οι σκύλοι



Οι σκύλοι μπορεί να ωφελούν σημαντικά την υγεία, σύμφωνα με μία νέα μελέτη που δείχνει ότι οι ιδιοκτήτες τους αποκτούν θαυμάσια φυσική κατάσταση όταν τους βγάζουν καθημερινά και για πολλή ώρα βόλτα. Στην πραγματικότητα, όσοι διαθέτουν ένα σκυλάκι για συντροφιά, έχουν 34% περισσότερες πιθανότητες να γυμνάζονται όσο συνιστάται για καλή υγεία - δηλαδή τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

«Δεν υπάρχει κάποιος μαγικός τρόπος για να πείσουμε τον κόσμο να γυμνάζεται, το έχουμε καταλάβει αυτό καλά», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής Δρ. Μάθιου Ρηβς, από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν. «Ωστόσο, η ύπαρξη ενός σκύλου στο σπίτι φαίνεται να αυξάνει σημαντικά τη φυσική δραστηριότητα του ιδιοκτήτη του - και είναι καλά τεκμηριωμένο πως η αύξηση αυτή ωφελεί σημαντικά την υγεία» πρόσθεσε.

Η σχετική μελέτη πραγματοποιήθηκε σε 5.900 εθελοντές, οι 2.170 εκ των οποίων είχαν σκύλο. Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, το 60% από τους ιδιοκτήτες των σκύλων πληρούσε τις συστάσεις για συστηματική, μετρίου εντάσεως φυσική δραστηριότητα, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό σε όσους δεν διέθεταν σκύλο, μετά βίας ξεπερνούσε το 30%. Επιπλέον, το 50% των ιδιοκτητών σκύλων ξεπερνούσαν το μισάωρο περπάτημα την ημέρα. Συνολικά, τα δύο τρίτα των εθελοντών που είχαν σκύλο διέθεταν το λιγότερο 10 λεπτά κάθε φορά που έβγαζαν τον σκύλο τους βόλτα - και οι περισσότεροι τον έβγαζαν έξω περισσότερες από μία φορές την ημέρα. Επίσης, η ύπαρξη ενός κατοικίδιου στο σπίτι σχετίζεται με συνολική βελτίωση στην ποιότητα της ζωής και συνεπώς, στη ψυχική διάθεση και στην ενεργητικότητα.

<http://ygeia.tanea.gr>