

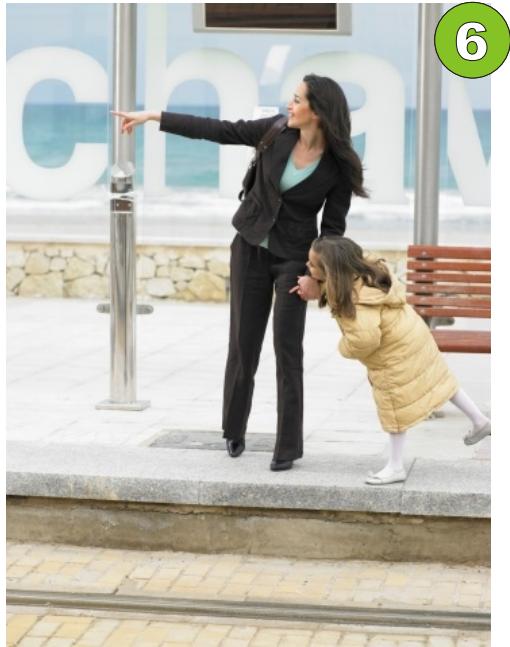
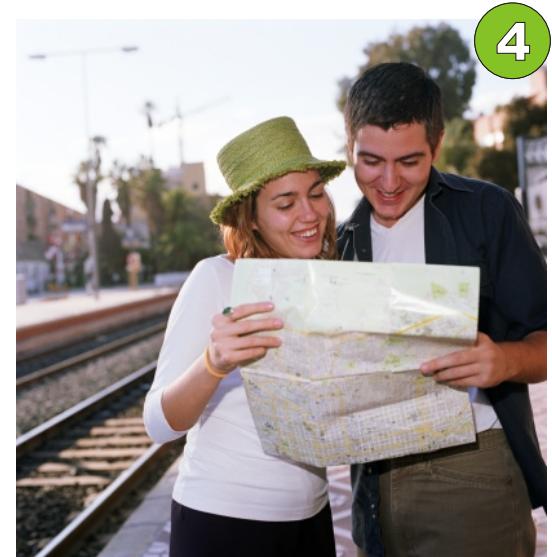
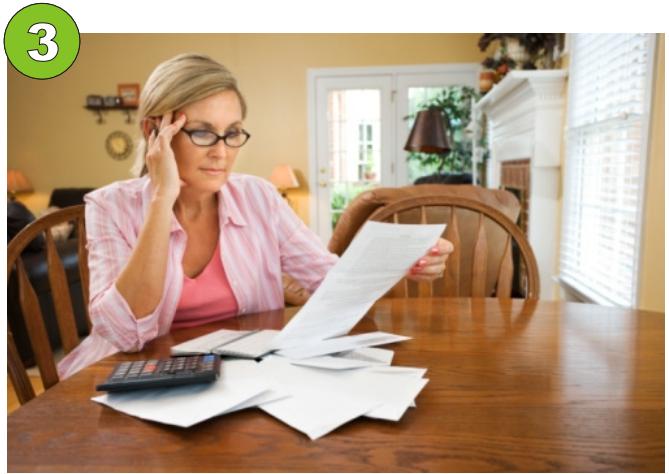


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Eğitim ve Din İşleri Bakanlığı
Devlet Dil Sertifikası

DÜZEY	B1&B2	Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevezi doğrultusundadır.
BÖLÜM	4	Konuşma ve Aracılık Becerisi: Sınavı girenin kitapçığı
	Dönem	Kasım 2013
DİKKAT	<p>Konuşma Sınavının süresi: 25 dakika. Sınavdan sonra bu kitapçığı sınav odasında bırakınız.</p>	

Nereye Bakıyorlar?



Yaratıcı İnsanlar

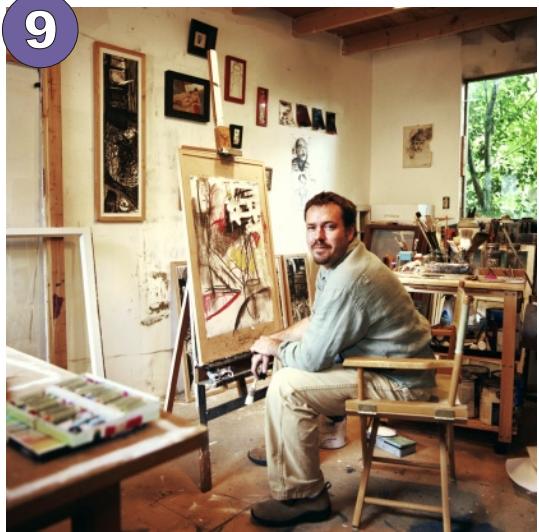
7



8



9



10



11



12



Parkta Dolaşırken

13



14



15



16



17



18



Cumartesi Akşamı

19



20



21



22



23



24



Çocuklar ve Sağlıklı Beslenme

25



26



27



28



29



30



Akşam Yemeğinden Vazgeçmeyelim!

QUEEN.GR
•ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΡΥΒΕΙ ΜΕΣΑ ΤΗΣ ΜΙΑ ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ•

Τρώτε βραδινό γεύμα;
4 συμβουλές για να μην πάρετε κιλά



Μην πιστεύετε όσους λένε πως το βραδινό γεύμα παχαίνει και πρέπει να το αποφεύγετε. Και σε αυτή την περίπτωση, το παν είναι το μέτρο και η σωστή τακτική.

Για να είστε λοιπόν σίγουροι πως το βραδινό δε θα σας φέρει περιττά κιλά, ακολουθείστε τις παρακάτω συμβουλές:

Μην παραλείπετε γεύματα.

Το αίσθημα της υπερβολικής πείνας θα σας οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφής τις βραδινές ώρες, συνεπώς και σε σταδιακή αύξηση του βάρους. Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα σωστό πρωινό και συνεχίστε με μικρά και συχνά γεύματα, που θα σας παρέχουν άμεσα την ενέργεια που χρειάζεστε μέχρι το βράδυ.

Επιλέξτε ένα ελαφρύ γεύμα για το μεσημέρι.

Αν τρώτε το μεγαλύτερο πιάτο σας το βράδυ, τότε το μεσημεριανό δεν πρέπει να αποτελεί ένα δεύτερο κυρίως γεύμα. Καταναλώστε για μεσημέρι μια σαλάτα ή τόστ με τυρί χαμηλό σε λιπαρά και ένα ποτήρι φυσικό χυμό ή μια έτοιμη σούπα με λίγες θερμίδες και ένα γιαούρτι.

Φροντίστε να μην πάτε απενθείας για ύπνο μετά το βραδινό σας.

Βρείτε χρόνο για κάποια δραστηριότητα μετά το γεύμα. Κάντε μια μικρή βόλτα στην περιοχή, βγάλτε έξω το σκύλο σας. Σε καμία περίπτωση μη ξαπλώστε αμέσως στον καναπέ.

Αποφύγετε την τηλεόραση όσο τρώτε.

Το φαγητό μπροστά στην τηλεόραση δεν το απολαμβάνετε πραγματικά, καθώς η προσοχή σας είναι στραμμένη αλλού. Κλείστε λοιπόν τους δέκτες σας, καθίστε στο τραπέζι και επικεντρωθείτε στο γεύμα σας.



www.ourlife.gr

Yaz Aylarında Şarküteriden Kaçının

ΤΟ ΒΗΜΑ

Φρούτα αντί για αλλαντικά το καλοκαίρι



Τις ημέρες των καλοκαιρινών διακοπών νοιώθουμε τόσο ελεύθεροι, που μπορεί να καταναλώσουμε μόνο κατά το πρωινό γεύμα, περισσότερες από 1000 θερμίδες, χωρίς να το συνειδητοποιήσουμε.

Τι πρέπει να προσέχουμε την ημέρα:

Στο τραπέζι του πρωινού, καλό είναι να αποφεύγουμε το βούτυρο και τα αλλαντικά. Τη θέση τους μπορούν να πάρουν τα φρούτα, οι χυμοί, το κρύο γάλα και τα δημητριακά.

Η τυρόπιτα μπορεί να αντικατασταθεί από ένα κουλούρι και λίγο τυρί, από ένα ποτήρι γάλα με δύο σουσαμένια κριτσίνια.

Στην παραλία, κάτω από τον καυτό ήλιο, πρέπει να πίνουμε πολύ νερό, χυμούς και να τρώμε φρέσκα φρούτα ή να πίνουμε παγωμένο τσάι, το οποίο συντηρούμε στο κατάλληλο θερμότητα.

Τι πρέπει να προσέχουμε το βράδυ:

Στην ταβέρνα το βράδυ, μπορούμε να δοκιμάσουμε τοπικές σπεσιαλιτέ (π.χ. ψάρι ή θαλασσινά), όχι τηγανιτά και καλό είναι να μην το παρακάνουμε με το ψωμί.

Αυτά, με την προϋπόθεση το μεσημεριανό γεύμα να περιλαμβάνει μία σαλάτα εποχής και τυρί χαμηλό σε λιπαρά. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να μείνουμε νηστικοί έως το βράδυ.

Τι πρέπει να αποφεύγουμε:

Δεν υπάρχει λόγος να παραγγέλνουμε όλα τα ορεκτικά του καταλόγου και προσοχή στις τηγανιτές πατάτες. Στο σουβλάκι να προτιμάμε αλάδωτη πίτα. Με τον τρόπο αυτό, θα γλιτώσουμε περισσότερες από 100 θερμίδες.

Στο μπαρ επιλέγουμε μικρά κομμάτια καρότου ή αγγουριού ως συνοδευτικά του ποτού μας και όχι αλατισμένους και καβουρδισμένους ξηρούς καρπούς.

Να μην παραφορτώνουμε το παγωτό μας με σαντιγί και ξηρούς καρπούς.

Üniversite Öğrencilerine Yararlı Tavsiyeler

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

6 οικονομικές συμβουλές προς νέους φοιτητές

Οι βαθμοί ήταν ούτως ή άλλως γνωστοί, οπότε όσοι πέτυχαν την εισαγωγή τους στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα και στα Τεχνολογικά Εκπαιδευτικά Ιδρύματα ετοιμάζονται για νέες “περιπέτειες”. Μία από αυτές, ειδικά για όσους πέτυχαν σε σχολή μακριά από τον τόπο κατοικίας τους, έχει να κάνει με τον εντοπισμό και την επιλογή του σπιτιού που θα νοικιάσουν.

Όπως κάθε χρόνο λοιπόν, έτσι και φέτος, το Ελληνικό Κέντρο Καταναλωτών αναφέρει σε ανακοίνωσή του συμβουλές προς τους φοιτητές που θα αναζητήσουν σπίτι το επόμενο διάστημα. Συγκεκριμένα, προτείνει στους φοιτητές που θα αναζητήσουν κατοικία μακριά από το σπίτι τους:

Να υπογράφουν πάντοτε συμβόλαιο με τον ιδιοκτήτη της κατοικίας και να μην κάνουν ποτέ προφυικές συμφωνίες. Να μην αποδέχονται αμέσως και να συζητούν με τον ιδιοκτήτη το θέμα της τιμής του ενοικίου.

Να μην πληρώνουν από πριν ούτε ένα ευρώ σε διάφορες δήθεν εταιρείες συμβούλων ακινήτων, οι οποίες αυτή την περίοδο εξαπατούν τους ανυποψίαστους φοιτητές και κερδίζουν χρήματα σε βάρος τους.

Να ελέγχουν το διαμέρισμα για τυχόν τεχνικά προβλήματα (ηλεκτρολογικά, υδραυλικά, θέρμανση κ.λπ.).

Να ρωτούν για το ποσοστό που θα πληρώνουν κάθε μήνα για τα έξοδα της πολυκατοικίας.

Να βλέπουν αρκετές κατοικίες πριν πάρουν την οριστική απόφαση.

Ως προς την περιοχή της κατοικίας, να μη βιαστούν να συμφωνήσουν. Ας αναζητήσουν διαμερίσματα που βρίσκονται και μακριά από τις σχολές, αρκεί οι περιοχές αυτές να έχουν καλή συγκοινωνία.



<http://portal.kathimerini.gr>

Güvenli Alışveriş

EONOS.gr

5 συμβουλές για ασφαλείς αγορές



Αυξημένη προσοχή πρέπει να έχουν οι καταναλωτές κατά τη διάρκεια των αγορών τους. Το Ελληνικό Κέντρο Καταναλωτών συμβουλεύει τι να προσέχουμε και προτρέπει τους πολίτες να κάνουν τα παράπονά τους σε θέματα κερδοσκοπίας, στο τηλέφωνο “1520”. Για να κάνετε λοιπόν ασφαλείς αγορές, σας συμβουλεύουμε τα ακόλουθα:

1. Αγοράζουμε με βάση τον οικογενειακό μας προγραμματισμό και έχοντας επίγνωση των οικονομικών μας δυνατοτήτων. Συγκρίνουμε προσεκτικά τις τιμές, όχι μόνο ανάμεσα στα προϊόντα, αλλά και τα καταστήματα και δεν παρασυρόμαστε από δήθεν υψηλά ποσοστά εκπτώσεων.
2. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε χωρίς να σκεφτόμαστε τις πιστωτικές κάρτες μας και τα καταναλωτικά μας δάνεια.
3. Ελέγχουμε προσεκτικά την ποιότητα των αγαθών που αγοράζουμε. Σε περίπτωση ελαττώματος, έχουμε το δικαίωμα να ζητήσουμε αλλαγή ή επιστροφή του προϊόντος. Εξαιρούνται από το δικαίωμα της αλλαγής ή της επιστροφής, προϊόντα στα οποία η προσφορά οφείλεται στο γεγονός ότι έχουν κάποια ελαττώματα. Δηλαδή, όταν προϊόντα πωλούνται φθηνότερα λόγω κάποιου προβλήματος ή όταν έχει λάβει σχετική γνώση ο καταναλωτής (ενημέρωση κ.λπ.).
4. Ζητάμε πάντοτε απόδειξη στο ταμείο για τη συναλλαγή που κάναμε.
5. Απαιτούμε η εγγύηση και οι οδηγίες χρήσης των αγαθών που αγοράζουμε να είναι στην ελληνική γλώσσα.

www.ethnos.gr



Seyahat ve Turizm



Ταξίδια - Τουρισμός



Η Νάξος είναι ένα τουριστικό νησί που έχει κάτι να προσφέρει σε όλους. Τα όμορφα τοπία της, τα αρχαία μνημεία της, τα αμέτρητα μονοπάτια της. Είτε αναζητάτε ένα μέρος για να χαλαρώσετε είτε για να απολαύσετε τη θάλασσα και τον ήλιο, η Νάξος είναι ένας από τους ωραιότερους προορισμούς.

1. Πεζοπορία: Πεζοπορία στη Νάξο σημαίνει επαφή με τη φύση και την ιστορία. Η Νάξος είναι γνωστή για τα μονοπάτια της και το εσωτερικό τμήμα του νησιού θεωρείται ο παράδεισος για τους λάτρεις της πεζοπορίας. Μια από τις ενδιαφέρουσες διαδρομές είναι εκείνη που οδηγεί στην κορυφή του υψηλότερου βουνού των Κυκλαδών και έχει θέα προς τα γύρω νησιά.

2. Ιππασία: Γνωρίστε τη Νάξο πάνω σε ένα άλογο και περάστε από μονοπάτια ή διασχίστε τη θάλασσα. Η ιππασία κατά τη διάρκεια των διακοπών σας, σας προσφέρει την ευκαιρία για περιπέτεια και τη γνωριμία με το νησί, με τρόπο μοναδικό. Θα γνωρίσετε μέρη που δε θα είχατε τη δυνατότητα να δείτε.

3. Θαλάσσια σπορ: Στη Νάξο υπάρχουν παραλίες για όσους αγαπούν τα θαλάσσια σπορ, από αρχάριους έως έμπειρους. Θα βρείτε επίσης μέρη με ρηχή θάλασσα, κατάλληλη για διάφορα θαλάσσια σπορ.

4. Ποδηλασία: Η ποδηλασία στη Νάξο έχει πολλούς φίλους, που οργανώνουν εκδρομές, προσφέροντας σε αυτούς που παίρνουν μέρος, όλα όσα χρειάζονται. Σε ολόκληρο το νησί, αλλά ιδιαίτερα στην ορεινή Νάξο, υπάρχουν διαδρομές κατάλληλες για κάθε επισκέπτη που προτιμά την περιπέτεια.

www.lianahotel.com

Doğa Dostu Deterjanlar



Φτιάξτε τα δικά σας “πράσινα” απορρυπαντικά

Σε αντίθεση με τα δυνατά χημικά καθαριστικά που υπάρχουν το σπίτι σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλους τρόπους καθαρισμού, που είναι φιλικοί προς το περιβάλλον και δεν υστερούν καθόλου σε καθαριότητα και απολύμανση.



1. Καθαρίστε το φούρνο σας

Χρησιμοποιήστε μαγειρική σόδα, που θα σκορπίσετε στο δάπεδο του φούρνου. Προσθέστε λίγο νερό και αφήστε όλη νύχτα. Το πρωί τρίψτε με υγρό πανί.

2. Καθαρίστε τα áλατα από τα μαγειρικά σκεύη

Ρίξτε μέσα ζεστό νερό με λίγο ξύδι. Αφήστε αρκετές ώρες και ξεβγάλτε. Για τα ποτήρια και τα γυάλινα σκεύη, προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού.

3. Καθαρίστε τον νιπτήρα

Πριν δοκιμάσετε δραστικά χημικά που βλάπτουν τις σωληνώσεις και το περιβάλλον, αναμείξτε σε ένα κατσαρολάκι ζεστό νερό, τρεις κουταλιές μαγειρική σόδα και τρεις κουταλιές ξύδι. Ρίξτε στον νιπτήρα και αφήστε να δράσει.

4. Καθαρίστε το μπάνιο

Η σκόνη σόδα είναι αρκετά αποτελεσματική για τα πλακάκια και την μπανιέρα σας, ενώ μπορείτε για τη λεκάνη να χρησιμοποιήσετε χυμό λεμονιού.

5. Κάδος απορριμάτων

Εάν τοποθετήσετε λίγη ποσότητα χαρτιού από εφημερίδες στον πάτο του κάδου απορριμάτων σας, θα έχετε μειωμένες οσμές και περισσότερη καθαριότητα.

Τα παραπάνω συστατικά μπορεί να είναι φυσικά και να μη βλάπτουν το περιβάλλον, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δε θα εξακολουθείτε να φοράτε γάντια όταν τα χρησιμοποιείτε.

www.mamakid.gr

