

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministerio de Educación y Asuntos Religiosos, Cultura y Deportes
Certificación de Lengua Española

NIVEL

C1

según la escala del Consejo de Europa

MÓDULO

4

Producción oral y mediación: Cuadernillo del Candidato

Convocatoria

Noviembre 2012

ATENCIÓN

- Duración de la prueba 25 minutos.
- **No** te lleves el cuadernillo. **DÉJALO** en la sala de examen.

EXAMEN ORAL NIVEL C1

OBJETIVO DEL EXAMEN

Esta prueba oral tiene como fin evaluar la capacidad de los candidatos para expresar opinión sobre un tema, así como para entablar un diálogo intercambiando información extraída de textos escritos en griego, para lo cual se tendrán en cuenta tanto el dominio en el uso de la lengua como la eficacia comunicativa a la hora de realizar las tareas encomendadas.

ESTRUCTURA DEL EXAMEN

El tiempo de realización de la prueba oral se estima en unos 20 minutos. Los candidatos son examinados por parejas y han de conversar entre ellos.

- **Inicio-precalentamiento** (1 minuto). El examinador, con el fin de hacer sentir cómodos a los candidatos, les hace algunas preguntas de carácter personal (edad, estudios, trabajo, aficiones, etc.).

Las intervenciones de los candidatos no son calificadas.

- **Actividad 1.** Preguntas de respuesta abierta. Dura 4 minutos (2 min. cada candidato). El candidato deberá responder a la pregunta que le hace el examinador, justificando sus opiniones sobre el tema en cuestión. El examinador selecciona las preguntas de la lista que tiene a su disposición (ver *Manual del Examinador*), les hace la pregunta pero no interactúa con ellos.

- **Actividad 2. Mediación-conversación.** Dura 15 minutos (ambos candidatos). Los candidatos deben entablar una conversación con el fin de realizar una tarea basada en la información extraída de un texto escrito en griego, de una extensión máxima de 500 palabras. Para cada pareja se elige un par de textos diferentes, si bien afines en cuanto a temática: uno para el candidato A y otro para el candidato B. Una vez el examinador les expone la tarea que han de realizar (ej. llegar a una decisión común, resolver un problema, etc.), los candidatos cuentan con 2-3 minutos para leer el texto y sacar la información relevante antes de empezar su intervención.

MATERIAL PARA EL EXAMEN

Cuadernillo del Candidato

El *Cuadernillo del Candidato* contiene:

- Información sobre el examen y una guía explicativa sobre su realización (pp. 2-5)
- Textos griegos para la Actividad 2 (pp. 6-16).

Manual del Examinador

El *Manual del Examinador* contiene:

- Preguntas para la Actividad 1 y tareas para la Actividad 2.
- Guión para el entrevistador de la prueba oral nivel C1.
- Escalas ilustrativas de calificación para el nivel C1.

PROCEDIMIENTO DEL EXAMEN

- Los candidatos se examinan por parejas.
- Una vez entran y se sientan, los candidatos solo pueden hablar en español. Así pues,

cualquier tipo de aclaración o explicación solicitada por el candidato deberá ser realizada exclusivamente en español.

- El tribunal de examen está formado por dos examinadores y ambos evalúan al candidato y rellenan sendas partes de la *Hoja de Evaluación de la Producción Oral*.

- El examinador que tiene el papel de **Evaluador 1** se sienta a un lado y guarda silencio. Durante el transcurso de la prueba, él escucha, observa, toma notas y califica la actuación de cada uno de los candidatos en ese mismo momento, anotando su puntuación en la columna de la izquierda de la *Hoja de Evaluación de la Producción Oral*.

- El examinador que realiza la función de entrevistador (**Evaluador 2**) es el que se sienta frente a los candidatos y quien conduce la prueba, interactuando con ellos. Él califica a los candidatos una vez estos hayan abandonado la sala de examen, anotando su puntuación en la columna de la derecha de la Hoja de Evaluación de la Producción Oral.

- Los candidatos realizan cada actividad por turnos y empezando de forma alterna, es decir, si en la Actividad 1 el primero que contesta a las preguntas es el candidato A, entonces será el candidato B quien inicie la Actividad 2.

- Si el número de candidatos fuera impar, entonces al final de la jornada de examen se hará la prueba con tres candidatos en lugar de dos. En este caso, para la Actividad 2 está previsto tener tareas que cuenten con un texto adicional de forma que se le pueda facilitar al tercer candidato.

- Los examinadores deben intercambiar sus papeles con frecuencia. Se recomienda el cambio de función entre Evaluador 1 y Entrevistador (+ Evaluador 2) cuando se haya llevado a cabo la prueba con 2-3 parejas de candidatos. No obstante, la frecuencia del cambio de función depende de ellos.

- Los dos examinadores son igualmente responsables del buen desarrollo de la administración de la prueba oral.

ANTES DEL EXAMEN

- Para prepararse y familiarizarse con el material de la prueba deberá disponer de al menos 2h. antes del inicio del examen.

- Estudie las preguntas y los textos. Trábjelo y coméntelo con un compañero para ayudarse a comprender lo que se requiere en cada tarea.

- Practique con una o dos tareas para comprobar cómo funcionan.

- Familiarícese con la entrevista-guión que se le proporciona en el Manual del Examinador.

- Compruebe que entiende y conoce bien el sistema de calificación que trabajó en los Seminarios de Formación de Examinadores. Estudie cuidadosamente los criterios y escalas de calificación de la prueba oral que tiene en el Manual del Examinador.

RECOMENDACIONES

- Averigüe con tiempo en qué sala de examen va a administrar la prueba y con qué compañero.

- Decidan qué función realizará cada uno en la prueba.

- Compruebe que la disposición del mobiliario en la sala es la apropiada:

- los candidatos están sentados uno junto al otro

- el Evaluador 2 (+ entrevistador) se encuentra frente a los candidatos

- la mesa del Evaluador 1 está situada fuera del ángulo visual de los candidatos

- Cerciórese de que tiene todo el material necesario para la administración del examen. Dado que en la sala dispondrá de 2 Cuadernillos del Candidato, en caso de que tenga que examinar a 3 candidatos, entréguele al tercero el del Evaluador 2.

DURANTE EL EXAMEN

Manual del Examinador

Actividad 1

- La lista de preguntas aparece dividida en dos categorías, para candidatos jóvenes y adultos.
- Elija una pregunta diferente para cada candidato, siempre en consonancia con el perfil del mismo.
- ¡Atención! En caso de que el candidato muestre dificultad a la hora de contestar, el examinador NO podrá cambiar o parafrasear la pregunta; repita más despacio la pregunta, clarifíquelo o explíquelo alguna palabra pero solo si se le solicita explícitamente.

Actividad 2

- Para cada par de textos griegos existen varias tareas de mediación.
- Elija diferentes pares de textos para cada pareja de candidatos, teniendo en cuenta las características de estos.
- ¡Atención! El examinador normalmente no interactúa con los candidatos; el examinador propone la tarea y los candidatos interactúan entre sí. No obstante,
 - si uno de los candidatos no es capaz de llevar a cabo la tarea, el examinador puede tomar el papel de interlocutor;
 - si la conversación se detiene, no fluye o uno de los candidatos acapara el turno de palabra sin permitir que el otro participe, el examinador puede intervenir para facilitar el fluir de la conversación;
 - si uno de los candidatos no transmite la información del texto griego ello puede hacer imposible la consecución de la tarea, por lo que el examinador podría tener que intervenir para recordarle que debe referir información del texto.

RECOMENDACIONES

- Se espera que Ud. utilice diferentes preguntas, textos y tareas con los distintos candidatos, pero siempre en consonancia con la edad, género, intereses, experiencias y formación del candidato.
- No se espera que Ud. utilice todas las preguntas, textos o tareas. No use aquellos con los que considera que no trabaja bien o no se siente cómodo.

RECUERDE

- Si antes o durante la administración de la prueba Ud. tiene alguna duda o problema, diríjase al Comité de Examen de su Centro.
- Si Ud. necesita tomarse un descanso, deberá informar al Comité de Examen del Centro.
- En la sala de examen está prohibido fumar, comer o tener encendido el teléfono móvil.
- Comuníquese con los candidatos exclusivamente en español.
- Recuerde que dispone de un tiempo limitado, y en consecuencia el tiempo para cada actividad debe repartirse equitativamente entre los dos candidatos.
 - Al terminar la prueba, el examinador agradecerá su asistencia a los candidatos y no comentará ni mostrará opinión alguna sobre la actuación de los mismos en la prueba.
 - Asegúrese de que los candidatos no se lleven consigo el Cuadernillo.

CÓMO RELLENAR LA HOJA DE EVALUACIÓN

- Compruebe que cada una de las *Hojas de Evaluación* lleva el nombre y código del candidato.

- Ambos examinadores deberán marcar las casillas con bolígrafo (negro o azul).
- El primero que ha de calificar la intervención del candidato, el **Evaluador 1** (aquel que no conduce la prueba sino que se sienta a un lado en silencio) deberá rellenar las casillas de la columna de la izquierda en la *Hoja de Evaluación*. El que califica en segundo lugar (el que conduce la prueba) **Evaluador 2**, ha de rellenar las casillas de la columna de la derecha, después de que los candidatos hayan abandonado la sala de examen.
- La puntuación total del candidato se calcula electrónicamente, NO lo hace Ud. No obstante, puede resultarle útil calcularlo por sí mismo para saber la calificación que ha asignado, sobre todo en aquellos casos que se encuentran al límite.
- Cada uno de los examinadores puntúa por separado, sus calificaciones pueden no coincidir.
- Asegúrese de que entiende cómo marcar las casillas de la *Hoja de Evaluación*.
- No rellene la *Hoja de Evaluación* hasta que haya tomado su decisión final y esté seguro de la casilla que quiere sombrear.
- No se pueden hacer correcciones sobre la *Hoja de Evaluación*, ni tampoco se debe arrugar o estropear. No obstante, si Ud. comete algún error que quiere corregir, comuníquese al Comité de Examen del Centro para que le ayuden a resolver el problema.

AL FINAL DE LA JORNADA DE EXAMEN

- DEVUELVA al Comité de Examen del Centro todo el material de la prueba: *Hojas de Evaluación*, *Cuadernillos del Candidato* y *Manual del Examinador*.
- ESTÁ ESTRICTAMENTE PROHIBIDO llevarse el material fuera del centro de examen.

¿Lo guardo o lo tiro?



NewsGallery
Ειδήσεις από την Ελλάδα και τον κόσμο

Όλες οι ειδήσεις

Οικονομία

Lifestyle

Τεχνολογία

Υγεία

Αθλητικά

Ζώδια

Καιρός



Ξεκαθάρισμα λογαριασμών

Κρατήστε,
πετάξτε,
ανακυκλώστε...
με σχέδιο



Η συσσώρευση όλο και περισσότερων αντικειμένων, οι συνήθως περιορισμένοι αποθηκευτικοί χώροι, η έλλειψη χρόνου ή διάθεσης, οδηγούν με μαθηματική ακρίβεια σ' αυτό που ονομάζουμε οικιακό χάος. Ωστόσο, τα πράγματα είναι πολύ πιο απλά απ' ό,τι φαίνονται, αρκεί να είστε αποφασιστικοί και αποφασισμένοι. Το ξεκαθάρισμα και το πέταμα ή η ανακύκλωση κάποιων αντικειμένων που δεν χρησιμοποιείτε πια, οφείλουν να προηγηθούν της τακτοποίησης ώστε να αποδεσμεύσουν χώρο. Αφού, λοιπόν, απαλλαγείτε από τα περιττά, ήρθε η ώρα για την κυρίως δουλειά.



Πάρτε ένα σημειωματάριο που θα σας βοηθήσει να ταξινομήσετε τα πράγματά σας σε είδη καθημερινής χρήσης και σε εκείνα που χρησιμοποιείτε πιο σπάνια. Θα ήταν καλό, αν μπορείτε, να σκισάρετε τους χώρους αποθήκευσης με τα επιμέρους ράφια, κουτιά ή ό, τι άλλο διαθέτουν και να σημειώσετε πού θα μπει καθετί.



Ακολουθήστε τους κανόνες εργονομίας, οι οποίοι δεν είναι τίποτε άλλο από βήματα απλής λογικής. Τοποθετήστε τα βαριά αντικείμενα σε χαμηλά σημεία, τακτοποιήστε τα χρήσιμα αντικείμενα της κουζίνας ή του

γραφείου στην ακτίνα του χεριού, βολέψτε τα φιλόλογα σε μικρές θήκες, και κρατήστε τις ψηλές και άβολες θέσεις για εποχικά είδη ή πράγματα που χρησιμοποιείτε ελάχιστα.



Καλύψτε τις προσωπικές σας ανάγκες και εκμεταλλευτείτε τους χώρους που διαθέτετε. Φροντίστε ώστε να μη χρειάζεται να ψάξετε όλο το σπίτι για να βρείτε αυτό που θέλετε. Καλό θα είναι κάθε αντικείμενο να βρίσκεται κοντά στο χώρο στον οποίο πρόκειται να χρησιμοποιηθεί συνήθως.



Φροντίστε ό,τι απαιτεί ειδική μεταχείριση, όπως τα παπούτσια που χρειάζονται εξαιρεισμό, τα χαρτικά που δεν θέλουν υγρασία, τα τρόφιμα ή τα σκεύη της κουζίνας που δεν θέλουν σκόνης και μικρόβια. Προνοήστε για τον εύκολο καθαρισμό, αφού συχνά οι αποθηκευτικοί χώροι παραμελούνται και γίνονται εστίες βρομιάς.

Και να θυμάστε...



Όλοι έχουμε κάτι που θα φορέσουμε «κάποια μέρα». Το πρόβλημα είναι ότι η «κάποια μέρα» δεν υπάρχει. Υπάρχει μόνο το σήμερα. Δείτε τι θα κάνετε με αυτά που δεν χρησιμοποιείτε.



Το σπίτι σας δεν είναι μουσείο. Χαρίστε ή πουλήστε στο ίντερνετ τα πράγματα που δεν σας αρέσουν ή περισσεύουν.



EN 12:56 PM 3/10/2012

Adaptado: Maison & Decoration, τ. 111 & <http://newsgallery.gr>

Candidato A

Claves para una entrevista exitosa

Οδηγός για την συνέντευξη πρόσληψης

Πριν τη συνέντευξη

Όταν σε καλέσουν σε συνέντευξη για μια πιθανή πρόσληψη σε θέση εργασίας, είναι φυσικό να νιώσεις χαρά για το γεγονός ότι έφτασες μέχρι εκεί, αλλά παράλληλα ενδέχεται να αισθανθείς άγχος για τη συνέχεια της διαδικασίας. Τι θα με ρωτήσουν, πώς θα πρέπει να σταθώ απέναντι στους υπεύθυνους, τι θα απαντήσω και με ποιόν τρόπο ώστε να αυξήσω τις πιθανότητες θετικής κρίσης της υποψηφιότητάς μου. Αυτές είναι μερικές από τις απορίες που αρχίζουν να αναφύονται σχεδόν αμέσως, μετά την πρόσκληση για συνέντευξη. Προκειμένου οι ερωτήσεις αυτές να γίνουν πηγή



σωστής προετοιμασίας και όχι μια κατάσταση που θα σε μπλοκάρει, σκέψου θετικά και αισιόδοξα. Όταν μια εταιρεία σε προσκαλεί σε συνέντευξη, σημαίνει ότι ενδιαφέρεται για εσένα και σου δηλώνει έμμεσα ότι έχεις κερδίσει τις πρώτες

εντυπώσεις των υπευθύνων. Αν δεν πίστευαν ότι έχεις τα προσόντα για τη θέση, δε θα σε καλούσαν σε αυτή τη διαδικασία.

Η Συνέντευξη

Σε καλούν για μια πρώτη συνέντευξη γνωριμίας. Συνήθως, σε αυτή καλείται μεγάλος αριθμός υποψηφίων. Η πρώτη συνέντευξη γνωριμίας γίνεται με σκοπό να διερευνηθεί η συνάφεια των ικανοτήτων και των προσωπικών χαρακτηριστικών του υποψηφίου με τη θέση εργασίας. Ωστόσο, είναι σύντομη και διαρκεί περίπου 15 λεπτά. Οι ερωτήσεις του υπεύθυνου συνέντευξης εστιάζουν στην προσωπικότητα του υποψηφίου, στην επαγγελματική του εμπειρία και στις γενικές γνώσεις του σχετικά με τη θέση και το αντικείμενο της μελλοντικής του εργασίας.

Να θυμάσαι:

- ▶ Το ότι έφτασες στη συνέντευξη είναι ένα πολύ καλό σημάδι.
- ▶ Στην καλύτερη περίπτωση θα προσληφθείς, στη χειρότερη θα αποκτήσεις χρήσιμη εμπειρία για την

επόμενη φορά που θα σε καλέσουν.

- ▶ Μη δείξεις ότι αιφνιδιάζεσαι από μια ερώτηση, ακόμα κι αν δεν είχες προετοιμαστεί για την συγκεκριμένη, και προσπάθησε να



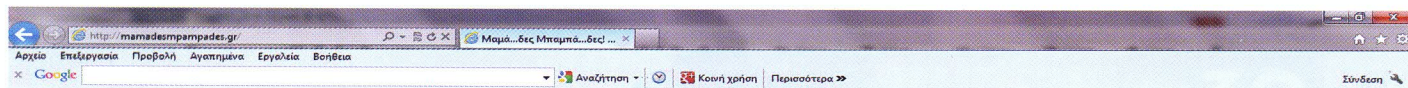
απαντήσεις στρέφοντας το θέμα εκεί που εσύ νιώθεις πιο δυνατός.

- ▶ Μην είσαι επιθετικός ακόμη και αν ο υπεύθυνος έχει τέτοια συμπεριφορά. Πολλές φορές πρόκειται για μία σκόπιμη στάση ώστε να διαπιστωθεί αν μπορεί ο υποψήφιος να λειτουργήσει κάτω από ψυχολογική πίεση.
- ▶ Η εξωτερική εμφάνιση - βασικό συστατικό της μη λεκτικής επικοινωνίας - παίζει σημαντικό ρόλο στην εικόνα και στην αντίληψη που αποκτούν οι άλλοι για εμάς. Γι' αυτό και σκοπός σου είναι να προκαλέσεις με την παρουσία σου θετικές εντυπώσεις.

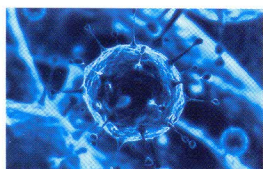
Adaptado: <http://www.cais.upatras.gr>

Candidato A

Prevenir la gripe



Μαμά Δες!

[Home](#)
[Uncategorized](#)
[WebTips](#)
[Αφιερώματα](#)
[Βίντεο](#)
[Εκδηλώσεις](#)


Πώς να προλάβετε τις ιώσεις και τα κρυολογήματα

Οι εποχικές ιώσεις είναι συχνό φαινόμενο αυτή την περίοδο, κυρίως για τα παιδιά. Πυρετός, συνάχι, βήχας είναι τα κύρια χαρακτηριστικά τους, αλλά με λίγη προσοχή μπορούμε, αν όχι να τις αποφύγουμε, να τις μειώσουμε δραστικά. Αρκεί να είμαστε προσεκτικοί και να προσθέσουμε στη δική μας καθημερινότητα, αλλά και των παιδιών μας, κάποιες συνήθειες που θα φανούν χρήσιμες.

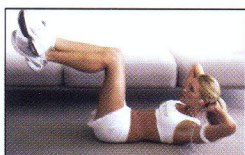
Ο ήλιος και η βιταμίνη D



Η λεγόμενη «βιταμίνη του ήλιου», η βιταμίνη D, βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος των ειδικών σε θέματα ανοσίας. Τα τελευταία χρόνια παρατηρήθηκε ότι η έλλειψη της

από τον οργανισμό έχει ως συνέπεια την εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η βιταμίνη D παράγεται κυρίως από το δέρμα, όταν αυτό εκτίθεται στον ήλιο, αλλά μπορεί κανείς να την καταναλώσει τρώγοντας «παχιά» ψάρια και τρόφιμα εμπλουτισμένα με αυτήν. Είκοσι λεπτά την ημέρα στον ήλιο τώρα το χειμώνα, είναι αρκετά για να αποκατασταθούν τα αποθέματα του οργανισμού μας.

Άσκηση και γυμναστική όλο το χρόνο



Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να κάνει τη διαφορά στη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Όσοι φροντίζουν να γυμνάζονται τουλάχιστον πέντε μέρες την

εβδομάδα, μειώνουν έως και 45% τις πιθανότητες να κρυολογήσουν το χειμώνα. Συνεπώς, αν δεν αντέχετε τα σπορ και τα γυμναστήρια φροντίστε να περπατάτε αρκετές φορές μέσα στην ημέρα, έστω και για λίγα λεπτά με

αρκετά γρήγορο βήμα, ώστε να λαχανιάζετε λίγο και να αρχίζετε να ιδρώνετε.

Ντυθείτε καλά

Οι μητέρες και οι γιαγιάδες όλου του κόσμου μπορούν πλέον να αισθάνονται δικαιωμένες. Η προαιώνια συμβουλή τους «ντύσου καλά γιατί θα κρυολογήσεις» απέκτησε επιστημονική τεκμηρίωση, καθώς επιστήμονες από το Κέντρο Κοινού Κρυολογήματος του Πανεπιστημίου του Κάρντιφ απέδειξαν ότι η έκθεση στο κρύο μπορεί να προκαλέσει κρυολογήματα. Άρα όταν οι θερμοκρασίες είναι χαμηλές, προστατευτείτε από το κρύο με κατάλληλο ρουχισμό.



Και ένα μοναδικό κόλπο

Το γέλιο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα όσο τίποτε άλλο. Δείτε κωμωδίες, ανταλλάξτε ανέκδοτα, παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια, απολαύστε τη συντροφιά των γύρω σας και γελάστε μαζί τους!



12:56 μμ 3/10/2012

Adaptado: **MAMA Δες!** Ιανουάριος – Μάρτιος 2011, τ. 3

Candidato A

Ordenador y seguridad



Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Αγαπημένα Εργαλεία Βοήθεια

Google tech.in.gr Αναζήτηση Κοινή χρήση Περισσότερα

Ειδήσεις Αθλητισμός Οικονομία **Τεχνολογία** Αυτοκίνητο ΧΑΑ online Κατάλογος Εγγραφή

Μύθοι και Αλήθειες σχετικά με την ασφάλεια του υπολογιστή σας

Σίγουρα θα έχετε ακούσει πολλές συμβουλές, αλλά και μισές αλήθειες από άλλους, σχετικά με την ασφάλεια του υπολογιστή σας. Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να ξεκαθαρίσουμε ορισμένα συνηθισμένα σφάλματα. Κανείς δεν διαδίδει αυτές τις φήμες από κακή πρόθεση. Συχνά τα πραγματικά αίτια είναι η ημιμάθεια, οι υποθέσεις ή η προφορική προπαγάνδα. Το «σπασμένο τηλέφωνο», επίσης, παίζει το ρόλο του στην παραποίηση των δεδομένων. Δεν θα ήταν κακό να γνωρίζουμε τα πραγματικά δεδομένα ώστε να μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε τον κίνδυνο να γίνουμε οι ίδιοι θύματα κυβερνοεπιθέσεων.

Μύθος Νο1: Δεν έχω τίποτα να κρύψω

Η Αλήθεια: Ο υπολογιστής μπορεί να αποτελέσει πηγή εκμετάλλευσης πολύτιμων δεδομένων.

Πολλά πιθανά θύματα σκέφτονται: “Δεν έχω τίποτα να μου πάρουν ούτως ή άλλως”. Αυτή είναι μια υποκειμενική άποψη, η οποία δεν συμφωνεί υποχρεωτικά με τις προθέσεις του δράστη. Ακόμη και η παραμικρή προσωπική πληροφορία μπορεί να είναι πολύτιμη για κάποιον και να επιφέρει μακροχρόνιες ζημιές στο θύμα. Έστω και αν στο σύστημά σας δεν υπάρχουν προσωπικά στοιχεία, ο ίδιος ο υπολογιστής σε τελική ανάλυση αξίζει πολλά. Μόλις ένα σύστημα περάσει στον έλεγχο ενός δράστη, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για παράνομους σκοπούς, να γίνει μέλος ενός δικτύου bot που αποτελείται από χιλιάδες υπολογιστές-ζόμπι ή να χρησιμοποιηθεί ως μεταμφίηση για άλλες παράνομες δραστηριότητες. Μεταξύ άλλων, γίνεστε συνεργάτες των δραστών χωρίς καν να το γνωρίζετε. Επίσης δεν χρειάζεται να διαθέτετε απαραίτητα οικονομική επιφάνεια, για να γίνετε θύματα. Οι δράστες “συλλέγουν” ευχαρίστως και πολλά μικρά ποσά, ώστε να μην γίνονται αντιληπτοί αμέσως. Τέλος, ο υπολογιστής σας μπορεί να συνδράμει εν αγνοία σας στην υποκλοπή δεδομένων άλλων προσώπων.

Μύθος Νο2: Δεν έχω ιό, απλώς ο υπολογιστής μου είναι παλιός και αργός.

Η Αλήθεια: Το κακόβουλο λογισμικό επιβραδύνει τον υπολογιστή.

Ένας ακόμη δημοφιλής μύθος υποστηρίζει ότι όσο παλιώνουν οι υπολογιστές γίνονται πιο αργοί. Ως ένα σημείο η άποψη αυτή είναι αληθής, δεδομένων των ολοένα αυξανόμενων απαιτήσεων για πόρους των σύγχρονων λογισμικών. Ωστόσο, αν ξαφνικά το σύστημά σας γίνει αργό, ενδεχομένως να έχετε πέσει θύμα επίθεσης ή ο υπολογιστής σας μπορεί να εκτελεί στο παρασκήνιο ενέργειες, που ούτε τις γνωρίζετε ούτε τις επιθυμείτε. Αν ο υπολογιστής σας αρχίσει ξαφνικά να συμπεριφέρεται διαφορετικά και να εμφανίζει περίεργα εφέ διαφόρων τύπων, μην διστάσετε να ζητήσετε τη συμβουλή ειδικού.

EN 12:56 μμ 3/10/2012

Adaptado: <http://oem.gr> & <http://tech.in.gr>

Candidato A

Mejora tu memoria

Τρόποι για να αποκτήσετε μνήμη ελέφαντα



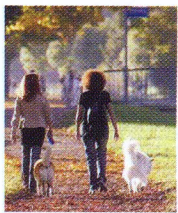
φυλιστικές αλλοιώσεις στον εγκέφαλό τους». Οι μελέτες δείχνουν ότι εάν περπατάτε 30-60 λεπτά την ημέρα, μπορείτε να προφυλάξετε έως και κατά 73% τη μνήμη σας. Εάν δεν έχετε τόσο χρόνο, μπορείτε να κάνετε 3-6 δεκάλεπτους περιπάτους μέσα στην ημέρα.

Διαπιστώνετε ότι δεν μπορείτε να θυμηθείτε ορισμένα ονόματα καθώς μεγαλώνετε; Ίσως - όπως έδειξε πρόσφατη μελέτη - αυτό να οφείλεται στο ότι γνωρίζετε πάρα πολλά ή ότι ο τρόπος ζωής σας έχει μπλοκάρει το μυαλό σας. Ειδικοί επιστήμονες σας δίνουν, λοιπόν, απλές συμβουλές για να κρατήσετε τον εγκέφαλό σας σε φόρμα.

Οι διακοπές είναι μια καλή ευκαιρία για να αποσυμφορήσετε τον νου σας και να ασκήσετε τη μνήμη σας.

1. ΠΕΡΠΑΤΑΤΕ ΠΟΛΥ

«Επιστημονικές και εργαστηριακές μελέτες, ξένες και ελληνικές, τόσο σε πειραματόζωα όσο και σε ανθρώπους, δείχνουν ότι ο καλύτερος τρόπος για να τονώσετε τη μνήμη σας είναι το περπάτημα και γενικά η σωματική άσκηση», τονίζει η καθηγήτρια Νευρολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Μάγδα Τσολάκη. «Τα πειραματόζωα που ήταν σε συνεχή κίνηση μέσα στα κλουβιά τους, παίζοντας με έναν κύλινδρο ή έναν τροχό ή κυνηγώντας έναν σωλήνα που είχε στην άκρη του φαγητό, είχαν λιγότερες εκ-

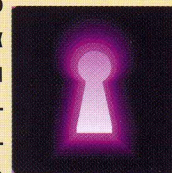


2. ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ

Φτιάξτε λίστες για τις εργασίες που έχετε να κάνετε και αφαιρείτε από αυτές ό,τι έχετε ολοκληρώσει. Γράψτε σε ένα ημερολόγιο ή σε έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή τα ραντεβού σας, τις υποχρεώσεις σας και τα γεγονότα που θέλετε να θυμηθείτε. Τέλος, να αφήνετε πάντα σε ένα συγκεκριμένο μέρος τα κλειδιά, το πορτοφόλι σας και άλλα σημαντικά πράγματα.

3. ΕΞΑΣΚΕΙΤΕ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ

Τέλος, όπως συνιστά ο οκτώ φορές παγκόσμιος πρωταθλητής στη μνήμη Ντόμινικ Ο' Μπράϊαν, να γυμνάζετε συχνά τη μνήμη σας. Ζητήστε από έναν φίλο να σας δείξει μια εικόνα με δέκα αντικείμενα και μετά να την κρύψει. Εάν θυμηθείτε μόνο τρία έως τέσσερα αντικείμενα μέσα σε δύο λεπτά, θα πρέπει να βρείτε τρόπους να την βελτιώσετε. Εάν μπορέσετε να θυμηθείτε εννέα ή δέκα αντικείμενα, η μνήμη σας είναι σε καλή κατάσταση. Στην περίπτωση αυτή, ελέγξτε τη μνήμη σας με έναν πίνακα με είκοσι ή τριάντα αντικείμενα - υπάρχει πάντα περιθώριο περαιτέρω βελτίωσης...



Adaptado: <http://www.planitikos.com>

Candidato A

¿Lo guardo o lo tiro?

NewsGallery
Ειδήσεις από την Ελλάδα και τον κόσμο

Όλες οι ειδήσεις Οικονομία Lifestyle Τεχνολογία Υγεία Αθλητικά Ζώδια Καιρός

Ξεκαθάρισμα λογαριασμών

Κρατήστε, πετάξτε, ανακυκλώστε... με σχέδιο

 Η συσσώρευση όλο και περισσότερων αντικειμένων, οι συνήθως περιορισμένοι αποθηκευτικοί χώροι, η έλλειψη χρόνου ή διάθεσης, οδηγούν με μαθηματική ακρίβεια σ' αυτό που ονομάζουμε οικιακό χάος. Το ξεκαθάρισμα και το πέταμα ή η ανακύκλωση κάποιων αντικειμένων που δεν χρησιμοποιείτε πια οφείλουν να προηγηθούν της τακτοποίησης ώστε να αποδεσμεύσουν χώρο. Ίσως βέβαια, με την πρώτη ματιά να νομίζετε πως χρειάζεστε τα πάντα, αν όμως αναρωτηθείτε τότε αναζητήσατε κάτι για τελευταία φορά, τότε θα συνειδητοποιήσετε πόσο χρήσιμο ή όχι είναι το καθετί για σας. Αφού, λοιπόν, απαλλαγείτε από τα περιττά, ήρθε η ώρα για την κυρίως δουλειά.

 Σκαρφιστείτε μικροαλλαγές που συχνά μπορούν να βελτιώσουν την κατάσταση σχεδόν ανέξοδα. Εξοπλίστε, για παράδειγμα, το εσωτερικό ενός παλιού επίπλου με νέα χωρίσματα για καλύτερη εκμετάλλευση του χώρου, ή φτιάξτε αυτοσχέδια διαχωριστικά στα συρτάρια για να μη χάνετε ούτε εκατοστό.

 Υιοθετήστε τη λογική της ανακύκλωσης που ταιριάζει γάντι με την οργάνωση και βοηθάει στη μείωση των σκουπιδιών. Τα κουτιά των παπουτσιών που συχνά πετάτε, τα καφάσια από φρούτα ή ποτά, τα γυάλινα μπουκάλια και οι

συσκευασίες μπαχαρικών μπορούν να κρύψουν απίστευτα πολλά μικροπράγματα.

 Αρχιειοθετήστε χρησιμοποιώντας ετικέτες με νούμερα ή λέξεις, φωτογραφίες ή σκίτσα, τα οποία βοηθούν στο να βρίσκετε με ευκολία τα μικροπράγματα που έχετε τοποθετήσει σε κουτιά ή θήκες. Η αρχιειοθέτηση εξυπηρετεί ακόμη και σε κάβες κρασιών, προσωπικές συλλογές, φωτογραφικά άλμπουμ και σε δεκάδες άλλες περιπτώσεις.

 Έχετε κατά νου πως η σωστή οργάνωση και η τακτοποίηση των πραγμάτων απαιτεί σχεδόν καθημερινή δουλειά για να παραμείνουν όλα τακτοποιημένα και καθαρά. Εξάλλου, ένα περιοδικό ξεκαθάρισμα είναι πάντα χρήσιμο, ώστε τα παλιά να δίνουν τη θέση τους σε νέα πράγματα που ψάχνουν χώρο στο σπιτικό σας.

Και να θυμάστε...

 Ό, τι έχετε πρέπει να έχει κάποια αξία, είτε γιατί είναι λειτουργικό, είτε γιατί είναι όμορφο, είτε γιατί το αγαπάτε.

 Βάλτε τα στη θέση τους. Το να ακουμπάτε πράγματα στο τραπέζακι του σαλονιού ή στον πάγκο της κουζίνας προκαλεί ακαταστασία. Τοποθετείτε τα πράγματα στη θέση τους.

Adaptado: Maison & Decoration, τ. 111 & <http://newsgallery.gr>

Candidato B

Claves para una entrevista exitosa

Οδηγός για την συνέντευξη πρόσληψης

Πριν τη συνέντευξη

Η συνέντευξη είναι μια ευκαιρία για να αποδείξεις ότι η θέση που διεκδικείς, σου αξίζει και σου ταιριάζει. Για να το πετύχεις αυτό πρέπει να προετοιμαστείς από πριν. Η συμπεριφορά σου στη συνέντευξη δίνει στον υποψήφιο εργοδότη ένα δείγμα της γενικότερης συμπεριφοράς σου ως μελλοντικό στέλεχος. Γι' αυτό, είναι καλό να υποστηρίξεις τη συμμετοχή σου δίνοντας τον καλύτερό σου εαυτό!

Προτού πας στην προγραμματισμένη συνέντευξη και αφού συγκεντρώσεις τις απαραίτητες πληροφορίες για τις αρμοδιότητες της εταιρίας, μελέτησέ τες προσεκτικά. Κοίταξε θέματα σχετικά με



το προφίλ και τις ανάγκες της προκειμένου να είσαι ενημερωμένος, άρα και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και σιγουριά. Με άλλα λόγια: «καλή προετοιμασία,

αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη στις δυνάμεις σου».

Η Συνέντευξη

Εάν περάσεις επιτυχώς την πρώτη συνέντευξη, ενδεχομένως να σε καλέσουν και σε μια δεύτερη συνέντευξη επιλογής, στην περίπτωση που οι ιδανικοί υποψήφιοι είναι περισσότεροι του ενός. Έτσι καλείται ένας μικρός αριθμός υποψηφίων, για να γίνει σύγκριση μεταξύ τους. Η δεύτερη συνέντευξη επιλογής είναι το πιο σημαντικό βήμα σε όλη τη διαδικασία πρόσληψης. Ο υπεύθυνος συνέντευξης προσπαθεί να αντλήσει πληροφορίες για τις ειδικότερες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες του υποψηφίου, πάνω στις οποίες θα βασιστεί, προκειμένου να κάνει την τελική του έκθεση που θα τεκμηριώνει τα συμπεράσματά του, προτείνοντας τον καταλληλότερο υποψήφιο.

Να θυμάσαι:

▶ Μια μάχη δεν κρίνει την νίκη στον επαγγελματικό στίβο της ζωής! Πήγαινε με καλή διάθεση και αυτοπεποίθηση. Αν πιστεύεις ότι σου αξίζει η θέση, κάνε τον υπεύθυνο να το καταλάβει!

▶ Πίστεψε στην αξία σου, αλλιώς κανένας δεν θα πιστέψει σε σένα.

▶ Όταν παρουσιαστείς στην συνέντευξη καλό είναι να έχεις



μαζί σου τα πλήρη αντίγραφα του φακέλου με τα στοιχεία που αναφέρεις στο βιογραφικό σου σημείωμα. Η προσεκτική προετοιμασία είναι βασική ώστε να νιώσεις σιγουριά και η σιγουριά προκαλεί πάντα θετική εντύπωση.

▶ Φρόντισε να είσαι δέκα λεπτά νωρίτερα στην εταιρία για να είσαι όσο πιο ήρεμος μπορείς. Αυτό θα σε βοηθήσει να συγκεντρώσεις τη σκέψη σου και την προσοχή σου στο λόγο και το σκοπό για τον οποίο βρίσκεσαι στο χώρο αυτό.

▶ Η οπτική επαφή είναι πολύ σημαντική, γι' αυτό κατά τη διάρκεια της συνέντευξης με τους υπεύθυνους προσπάθησε να τη διατηρείς όσο το δυνατόν περισσότερο.

Adaptado: <http://www.cais.upatras.gr>

Candidato B

Prevenir la gripe



Μαμά Δες!

Home

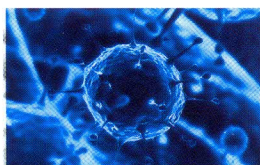
Uncategorized

WebTips

Αφιέρωματα

Βίντεο

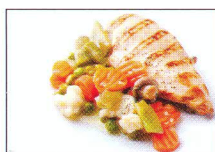
Εκδηλώσεις



Πώς να προλάβετε τις ιώσεις και τα κρυολογήματα

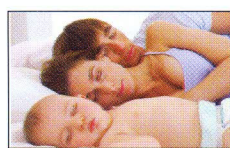
Οι εποχικές ιώσεις είναι συχνό φαινόμενο αυτή την περίοδο, κυρίως για τα παιδιά. Πυρετός, συνάχι, βήχας είναι τα κύρια χαρακτηριστικά τους, αλλά με λίγη προσοχή μπορούμε, αν όχι να τις αποφύγουμε, να τις μειώσουμε δραστικά. Αρκεί να είμαστε προσεκτικοί και να προσθέσουμε στη δική μας καθημερινότητα, αλλά και των παιδιών μας, κάποιες συνήθειες που θα φανούν χρήσιμες.

Το κλειδί της διατροφής



Η διατροφή αποτελεί το «κλειδί» για την υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος. Υπάρχουν συγκεκριμένα τρόφιμα που διεγείρουν τις φυσικές άμυνες του οργανισμού μας. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να προσέχουμε πολύ τις αυστηρές δίαιτες. Από την άλλη, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα περιττά κιλά εξασθενούν τις φυσικές άμυνες του οργανισμού. Το σωματικό λίπος εκκρίνει ορμόνες που καταστέλλουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Ωστόσο, η απότομη απώλεια βάρους δεν είναι η λύση. Ο πλήρης αποκλεισμός ολόκληρων ομάδων τροφίμων, όπως οι υδατάνθρακες (ψωμί, ρύζι, πατάτα, ζυμαρικά, δημητριακά, φρούτα) και τα λίπη, μπορεί να αποδυναμώσει σημαντικά το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Ξεκούραση και καλός ύπνος

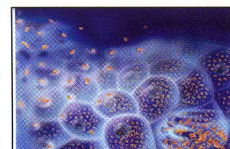


Αμερικανοί ερευνητές ανακάλυψαν ότι μία και μόνο νύχτα κακού ύπνου αρκεί για να ελαττωθεί κατά το ήμισυ η αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Όπως φαίνεται, όταν έχουμε έλλειψη ύπνου μειώνονται τα επίπεδα των προστατευτικών κυττάρων, με επακόλουθο να

αυξάνεται ο κίνδυνος να αρρωστήσουμε από κάποιον ιό. Έτσι, το οκτάωρο του καθημερινού ύπνου είναι απαραίτητο για μικρούς και μεγάλους.

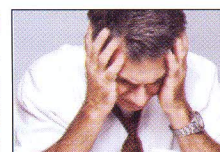
Όχι στο συνωστισμό. Αποφύγετε τα μικρόβια

Αυτό που πρέπει να αποφεύγουμε είναι ο συνωστισμός. Να αποφεύγουμε, δηλαδή, τους κλειστούς χώρους, τις καφετέριες, τους κινηματογράφους και γενικότερα τους χώρους όπου υπάρχει κίνδυνος να νοσήσουμε. Το χειμώνα, που ο οργανισμός είναι ευαίσθητος, η καθημερινή συναναστροφή με τόσους ανθρώπους, μπορεί να σας μεταφέρει κάποιο μικρόβιο που θα σας κάνει τη ζωή δύσκολη! Πλένετε λοιπόν συχνά τα χέρια σας για να αποφύγετε τα μικρόβια.



Το στρες αρρωσταίνει

Το στρες ασκεί αρνητική επίδραση στο ανοσοποιητικό μας σύστημα. Όταν έχει κανείς έντονο στρες, η κορτιζόλη (η ορμόνη του στρες) παραμένει αυξημένη σε επιβλαβή επίπεδα και το ανοσοποιητικό σύστημα υποφέρει. Κατά συνέπεια, ο οργανισμός μας καθίσταται ευάλωτος σε επικίνδυνες λοιμώξεις.



Adaptado: MAMA Δες! Ιανουάριος – Μάρτιος 2011, τ. 3

Candidato B

Ordenador y seguridad

Ειδήσεις | Αθλητισμός | Οικονομία | **Τεχνολογία** | Αυτοκίνητο | ΧΑΑ online | Κατάλογος | Εγγραφή

Μύθοι και Αλήθειες σχετικά με την ασφάλεια του υπολογιστή σας

Σίγουρα θα έχετε ακούσει πολλές συμβουλές, αλλά και μισές αλήθειες από άλλους, σχετικά με την ασφάλεια του υπολογιστή σας. Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να ξεκαθαρίσουμε ορισμένα συνήθη σφάλματα. Κανείς δεν διαδίδει αυτές τις φήμες από κακή πρόθεση. Συχνά τα πραγματικά αίτια είναι η ημιμάθεια, οι υποθέσεις ή η προφορική προπαγάνδα. Το «σπασμένο τηλέφωνο», επίσης, παίζει το ρόλο του στην παραποίηση των δεδομένων. Δεν θα ήταν κακό να γνωρίζουμε τα πραγματικά δεδομένα ώστε να μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε τον κίνδυνο να γίνουμε οι ίδιοι θύματα κυβερνοεπιθέσεων.

Μύθος Νο1: Η ενημέρωση του λειτουργικού συστήματος και των εφαρμογών δεν παρέχει ασφάλεια.

Η Αλήθεια: Οι δημιουργοί ιών εκμεταλλεύονται γνωστά κενά ασφαλείας. Δυστυχώς μεγάλο ποσοστό των χρηστών υπολογιστών δεν αναγνωρίζουν τη σημασία των ενημερώσεων για τον υπολογιστή τους. Πολλοί αγνοούν ακόμη και την ύπαρξή τους. Αυτή η αφελής στάση κάνει ιδιαίτερα εύκολες τις επιθέσεις σε συστήματα χωρίς ενημερώσεις με γνωστά εδώ και χρόνια κενά ασφαλείας. Πέρα από τις τακτικές ενημερώσεις του λειτουργικού συστήματος, η αναζήτηση για ενημερώσεις του εγκατεστημένου λογισμικού σας θα πρέπει να σας γίνει συνήθεια. Κάποιες εταιρείες μάλιστα προσφέρουν εργαλεία, τα οποία αναζητούν αυτομάτως ανά τακτά χρονικά διαστήματα ενημερώσεις ασφαλείας για όλα τα δημοφιλή λογισμικά. Φυσικά δεν πρέπει να ξεχνάμε σε καμία περίπτωση και την τακτική ενημέρωση του λογισμικού προστασίας από ιούς.

Μύθος Νο2: Η χρήση ενός «αδύναμου» κωδικού πρόσβασης δεν έχει και τόσο μεγάλη σημασία για την ασφάλεια του υπολογιστή.

Η Αλήθεια: Η χρήση ενός «αδύναμου» κωδικού πρόσβασης διευκολύνει τους εισβολείς να δοκιμάζουν, μέσω των προγραμμάτων που έχουν αναπτύξει, κωδικούς πρόσβασης βάσει μιας λίστας, έως ότου τελικά καταφέρουν να μπουν στον υπολογιστή. Αρκετοί χρήστες είναι αφελείς σε αυτό το θέμα και χρησιμοποιούν απλούς κωδικούς πρόσβασης, κάνοντας εύκολη υπόθεση για τους δράστες την πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα τους. Με τη σωστή στρατηγική για τη δημιουργία ατομικών κωδικών πρόσβασης μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε το προσωπικό ρίσκο. Μην υποτιμάτε την αξία ενός ασφαλούς κωδικού, ακόμα κι αν δεν μπορείτε να τον θυμάστε. Αναμφίβολα μπορεί να είναι κουραστικό να διαμορφώνετε όλους τους κωδικούς πρόσβασης έτσι ώστε να είναι «ασφαλείς» και μετά να θυμάστε τον καθένα για την κάθε περίπτωση, αλλά σταματήστε επιτέλους να χρησιμοποιείτε την ημερομηνία γέννησής σας! Αυτό το προσωπικό σας δεδομένο μάλλον το γνωρίζουν και οι εισβολείς...

Adaptado: <http://oem.gr> & <http://tech.in.gr>

Candidato B

Mejora tu memoria

Τρόποι για να αποκτήσετε μνήμη ελέφαντα

της μεσογειακής διατροφής έως και 28%.

Διαπιστώνετε ότι δεν μπορείτε να θυμηθείτε ορισμένα ονόματα καθώς μεγαλώνετε; Ίσως - όπως έδειξε πρόσφατη μελέτη - αυτό να οφείλεται στο ότι γνωρίζετε πάρα πολλά ή ότι ο τρόπος ζωής σας έχει μπλοκάρει το μυαλό σας. Ειδικό επιστήμονες σας δίνουν, λοιπόν, απλές συμβουλές για να διατηρείτε τον εγκέφαλό σας σε φόρμα.

Οι διακοπές είναι μια καλή ευκαιρία για να αποσυμφορήσετε τον νου σας και να ασκήσετε τη μνήμη σας.

1. ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ.

Η μεσογειακή διατροφή, που περιλαμβάνει ψάρια, πολλά λαχανικά, φρούτα, όσπρια δημητριακά, λάδι και λίγο κρασί, περιέχει όλα τα αντιοξειδωτικά στοιχεία που προστατεύουν τον εγκέφαλο και είναι φιλική προς τη μνήμη σας. «Το ψάρι περιέχει τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που χρησιμοποιούν οι μεμβράνες των εγκεφαλικών κυττάρων, εσωτερικά και εξωτερικά», εξηγεί η κ. Τσολάκη.

Ο καθηγητής Νευρολογίας στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια των ΗΠΑ, Νίκος Σκαρμέας, απέδειξε με μελέτη του ότι όσο περισσότερο ακολουθεί κάποιος τη μεσογειακή διατροφή τόσο περισσότερο προφυλάσσει τη μνήμη του. Η ελάτπωση του κινδύνου για διαταραχές μνήμης φτάνει στους οπαδούς



2. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΕΙΤΕ.

Περιορίστε τη διάσπαση της σκέψης σας και μην προσπαθείτε να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, συμβουλεύουν οι επιστήμονες της Κλινικής Μάγιο. Εάν εστιάσετε την προσοχή σας σε αυτό που θέλετε να θυμάστε, έχετε περισσότερες πιθανότητες να το ανακαλέσετε αργότερα στη μνήμη σας σωστά.

3. ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.



Εάν θέλετε να θυμηθείτε οπωσδήποτε κάποιες πληροφορίες αργότερα, βεβαιωθείτε ότι τις έχετε επαναλάβει ή ανακαλέσει στη μνήμη σας τουλάχιστον 5 φορές. Εάν, λ.χ., μελετάτε για εξετάσεις, να επαναλαμβάνετε ό,τι έχετε διαβάσει αμέσως μετά, ύστερα από 24 ώρες, μία εβδομάδα μετά και ύστερα από ένα μήνα.

4. ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ.

Οι επιστήμονες της Κλινικής Μάγιο στις ΗΠΑ επισημαίνουν ότι όσο καλύτερα ρυθμίσετε τις τυχόν χρόνιες παθήσεις σας (όπως η υπέρταση, ο διαβήτης ή η παχυσαρκία) τόσο καλύτερη μνήμη θα έχετε. Επιπλέον, εάν έχετε πρόβλημα με τη μνήμη σας, συζητήστε με το γιατρό σας για τυχόν φάρμακα που παίρνετε, καθώς ορισμένα επιδρούν αρνητικά. Επίσης, ίσως χρειάζεται να ελέγξετε τη λειτουργία του θυρεοειδούς σας αδένα επειδή ορισμένες διαταραχές του επιβαρύνουν τη μνήμη.



Adaptado: <http://www.planitikos.com>

Candidato B

Mejora tu memoria

Τρόποι για να αποκτήσετε μνήμη ελέφαντα



Διαπιστώνετε ότι δεν μπορείτε να θυμηθείτε ορισμένα ονόματα καθώς μεγαλώνετε; Ίσως - όπως έδειξε πρόσφατη μελέτη - αυτό να οφείλεται στο ότι γνωρίζετε πάρα πολλά ή ότι ο τρόπος ζωής σας έχει μπλοκάρει το μυαλό σας. Ειδικοί επιστήμονες σας δίνουν, λοιπόν, απλές συμβουλές για να κρατήσετε τον εγκέφαλό σας σε φόρμα.

Οι διακοπές είναι μια καλή ευκαιρία για να αποσυμφορήσετε τον νου σας και να ασκήσετε τη μνήμη σας.

1. ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



«Να προσπαθείτε να περνάτε καλά με την οικογένεια και τους φίλους σας, ακόμα και στην εργασία σας», συμβουλεύει η καθηγήτρια νευρολογίας κ. Τσολάκη. «Η κατάθλιψη και το άγχος επηρεάζουν τους νευροτροφικούς παράγοντες του εγκεφάλου, οι οποίοι, εάν ελαττωθούν, δεν τροφοδοτούν τους νευρώνες του εγκεφάλου και έτσι αυτοί πεθαίνουν». Οι μεγαλύτερης ηλικίας άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι σε αυτήν τη διαδικασία. «Πρόσφατη μελέτη σε 1.270 ηλικιωμένους, έδειξε ότι το 80% από αυτούς είχε παρουσιάσει άνοια ύστερα από μια μεγάλη στενοχώρια», σημειώνει η καθηγήτρια. «Γι' αυτό, πρέπει να τους προετοιμάζουμε

κατάλληλα, να τους συμπαρasteκόμαστε και να τους υποστηρίζουμε. Εάν υπάρχει κατάθλιψη, ένα αντικαταθλιπτικό φάρμακο μπορεί να βοηθήσει τον εγκέφαλο να μην καταρρεύσει».

2. ΕΠΙΣΤΡΑΤΕΥΣΤΕ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΣΑΣ

Εάν, λ.χ., αφήσετε κάπου τα κλειδιά ή τα λεφτά σας, κοιτάξτε καλά γύρω σας, ώστε μετά να ανακαλέσετε όλη την εικόνα και να θυμηθείτε πού αφήσατε τα πράγματά σας. Επίσης, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο, να συνδέσετε αυτό που θέλετε να θυμηθείτε, με ένα αγαπημένο σας τραγούδι ή κάτι πολύ οικείο σε εσάς.

3. ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ



«Το διάβασμα ενός καλού βιβλίου, το σκάκι, το τάβλι, αλλά και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μνήμης, γυμνάζουν τη μνήμη», συνιστά η κ. Τσολάκη. «Βρήκαμε μάλιστα ότι τα παιχνίδια αυτά, στα οποία υπάρχει ελεύθερη πρόσβαση, έχουν καλύτερα αποτελέσματα στις ήπιες νοητικές διαταραχές σε σχέση με άλλους τρόπους άσκησης της μνήμης». Συνιστάται, λοιπόν, να ασχολείται κανείς, τουλάχιστον, μία ώρα την ημέρα με τέτοιου είδους πνευματικές ασκήσεις.

4. ΕΞΑΣΚΗΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ

Η χρήση αριθμομηχανών έχει ως αποτέλεσμα ο εγκέφαλος να δουλεύει λιγότερο, έτσι, πολλά άτομα δυσκολεύονται ακόμα και να κάνουν απλές μαθηματικές πράξεις. Όμως, η βασική αριθμητική γυμνάζει και διατηρεί σε εγρήγορση το μυαλό.



Adaptado: <http://www.planitikos.com>

Candidato C