

5

Afiyet Olsun

1. Ne Yiyelim?



1 Dinleyelim, yerleştirelim

Bir Şey Lazım mı?

uğrayayım mı • etme • tamamla • yiyelim • ol
yapsın • al • hazırlayayım • alayım • alayım mı
almasın • uğra • al • almasın

*Eren, Volkan ve Mert bu akşam Mert'lerde buluşuyorlar.
Eren Mert'e yoldan telefon ediyor...*

Eren : Alo. Merhaba Mert, ne haber?

Mert : İyilik Erenciğim, Volkan'la oturuyoruz .

Eren : Ben şimdi yoldayım, sana geliyorum. Markete
_____? Birşey lazım mı?

Mert : Evet Erenciğim, lütfen _____. Ben
kola aldım ama siz ne içmek istiyorsunuz, bilmi-
yorum. Bence sen birkaç tane de meyve suyu ve
bira _____.

Volkan : Meyve suyu _____, ben aldım.

Mert : Eren, Volkan meyve suyu _____ diyor.

Eren : Peki, o zaman yiyecek bir şeyler _____?
Cips, çikolata...

Mert : Cips aldım ama çikolata da iyi fikir. Sen bana
çikolata _____.

Eren : Tamam, sana çikolata _____, ama
benim karnım aç. Bir paket de makarna alayım.
Volkan bize güzel bir makarna _____.

Mert : Evet evet, çok iyi olur. Ben de açtım şimdi. Ben
sofrayı _____ . Haydi sen de
çabuk _____! Alışverişi _____
da bir an önce yemek _____.

Eren : Tamam tamam! Acele _____ . On
beş dakika sonra oradayım.

Mert : Peki, görüşürüz.

Eren : Görüşürüz.

EMİR KİPİ						-sın, -(y)lin(iz), -sın(ler)
Adıl	Eylem	—	Kişi Eki	?	Örnekler	
—	al	-ma	—	mı	Sen git!	
sen	bekle	-me	—	mi	Onlar beklesinler mi?	
o	git		-sın/-sin/-sun/-sün		O almasın!	
—	oku				Siz okuyun!	
siz	dokun		-ın(ız) / -in(iz) / -un(uz) / -ün(üz)		Giriniz!	
	gel		-yın(ız) / -yin(iz) / -yun(uz) / -yün(üz)		Dokunmayınız!	
	gir				Onlar gelmesinler!	
onlar	yaz		-sınlar / -sinler / -sunlar / -sünler		Siz yaz!	

İSTEK KİPİ						-(y)E
Adıl	Eylem	—	Ek	Kişi Eki	?	Örnekler
ben	bak	-ma	-a / -e	-yım / -yim	mı	Sen içsin.
sen	ye	-me	-ya / -ye	-sın / -sin	mi	Ben yemeyeyim mi?
o	iç			—		O konuşa.
biz	otur			-lim / -lim		Siz sorasınız.
siz	konuş			-sınız / -sınız		Onlar bakmayalar.
onlar	sor			-lar / -ler		Ben oturma mıyım?

2 Tamamlayalım

- Burcu'ya söyle, ödevini hemen bitir sin.
- Çok yorulduk, haydi biraz dinlen _____.
- Öğretmen kızıyor, bir daha geç kal _____.
- Bugün hava güzel, şemsiyemi al _____.
- Bu akşam yemek için dışarı çık _____?
- Teneffüste çay iç _____.
- Kaçta çıkıyorsun? Seni işten al _____?
- Tok musun? Yemek yap _____?
- Lütfen odada sigara iç _____.
- Sınav kağıdına mutlaka adınızı yaz _____.

3 Sözcükleri yerleştirelim

adet • avuç • bardak • demet • dilim • fiske • gram • kadeh • kalıp • kilo
kilogram • kutu • litre • paket • parça • salkım • tane • top

					
bir _____ süt	bir _____ vişne	bir _____ meyve suyu	bir _____ ekmek	bir _____ elma	bir _____ havuç
					
dört _____ (tane) yumurta	dört _____ dondurma	bir _____ fındık	bir _____ yoğurt	bir _____ peynir	bir _____ tuz
					
bir _____ üzüm	bir _____ maydanoz	bir _____ biftek	bir _____ şarap	bir _____ kola	bir _____ makarna

4 Yanıtlayalım



Gıda Alışverişinde

Marketlerde binlerce çeşit yiyecek var. Kaliteli, ekonomik ve sağlıklı alışveriş için aşağıdaki uyarıları dikkate alın.

ALIŞVERİŞ İÇİN ÖNERİLER

- ✓ Alışveriş listesi hazırlayın ve bu listenin dışına çıkmayın.
- ✓ Belirli sıklıkta alışveriş yapın.
- ✓ Açken alışveriş yapmayın.
- ✓ Ürünlerin son kullanma tarihine bakın.
- ✓ Alışverişte besin etiketlerini okuyun.
- ✓ Ekonomik boy veya aile paketleri her zaman avantajlı değil, dikkatli olun.
- ✓ Fiyatlara bakın ve ürünler arasında karşılaştırma yapın.
- ✓ Marketler arasındaki fiyatları karşılaştırın.
- ✓ Güvenilir markaları tercih edin.

1. Ne sıklıkta gıda alışverişi yapıyorsunuz? Belirli aralıklarla mı? Topluca mı? Yoksa ihtiyacınıza göre mi?
2. Ne tür yerlerden alışveriş yapıyorsunuz? Mahalle bakkalından mı? Büyük marketlerden mi?
3. Gıda alışverişinde nelere dikkat ediyorsunuz? "Alışveriş İçin Öneriler"i yerinde buluyor musunuz?
4. Gıda alışverişinde ne gibi sorunlarla karşılaşıyorsunuz? Hangi konulardan şikayet edersiniz?
5. Aşağıdaki durumlarda siz neler yaparsınız? Bu iki durum alışveriş önerilerinden hangileri ile ilgilidir?

1. Durum: Geçen hafta markette yeni bir salam markası gördüm ve denemek istedim. Evde salamı açtım ve her tarafa berbat bir koku yayıldı.

2. Durum: Pazar günü eşimle haftalık alışveriş için süpermarkete gittik. Fakat market çok kalabalıktı. Fiyatlara ve etiketlere bile bakmadık, aceleyle alışverişimizi tamamladık.

5 Yerleştirelim

haşlamak • kaynatmak • bölmek
rendelemek • doğramak • pişirmek
karıştırmak • çırpamak • kızartmak • süzmek

1. Annem diyet yapıyor. Sebzeleri suda başlıyor ve yağısız yiyor.
2. Sen köfte yap, ben de patates _____ . Çocuklar patates kızartmasına bayılıyor.
3. Kızım, salata yapmak için domates _____ ve havuç _____ .
4. Hülya makarna için önce suyu _____ , piştikten sonra süzgeçle _____ .
5. Bu sandviç bana çok fazla. İkiye _____ , yarısını sen ye.
6. Ablam kek için önce yumurta ve şekeri _____ .
7. Çayına şeker koymadım, sen koy ve _____ .
8. Akşama misafirimiz var, yemeğe ne _____ ?

6 Sıralayalım

Beraber Pişirelim



MALZEMELER

- 250 gr. pirinç
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 havuç
- 5 yemek kaşığı bezelye
- 0.5 lt. su
- 1 tatlı kaşığı tuz

→ Sizce bu yemeğin adı ne?

7 Bir yemek tarif edelim



Malzemeler

Tarif

8 Okuyalım, yanıtlayalım



ÇINAR Restoran

Garson : Hoş geldiniz efendim. Ne alırsınız?

Oğuz : Eeee... Menüye bir bakalım... Ben bir karışık pizza alayım ama zeytinsiz olsun lütfen.

Hülya : Ben zeytinli bir pizza istiyorum ama henüz karar vermedim. Acaba hangisinden olsun?

Garson : Zeytinli... O halde Dört Mevsim ya da Akdeniz deneyin. Sucuklu pizza seviyor musunuz?

Hülya : Evet, seviyorum.

Garson : O zaman Dört Mevsim alın.

Hülya : Peki, Dört Mevsim olsun. Ama lütfen domatesli olmasın.

Garson : Tabii ki. Ne içmek istiyorsunuz?

Oğuz : Bol buzlu ve limonlu birer maden suyu içelim mi Hülya?

Hülya : Evet maden suyu iyi fikir ama ben buzsuz alayım lütfen.

Garson : Tatlı ister misiniz?

Hülya : Şimdilik hayır. Belki yemekten sonra.

Garson : Peki efendim. Siparişleriniz 15 dakika sonra hazır.

Oğuz : Çok teşekkür ederiz.

Menü

Çorbalar

Domates Çorbası	3 TL
Mercimek Çorbası	2,5 TL
Ezogelin Çorbası	3,5 TL
Mantar Çorbası	2 TL

Salatalar

Mevsim Salatası	4 TL
<i>(Domates, marul, salatalık, biber, maydanoz)</i>	
Çoban Salata	3 TL
<i>(Domates, yeşil biber, soğan, maydanoz)</i>	
Karışık Salata	3 TL
<i>(Havuç, turp, maydanoz, domates)</i>	

Pizzalar

	Küçük	Orta	Büyük
Akdeniz	6,90 TL	12,70 TL	17,50 TL
<i>(Mozarella peyniri, beyaz peynir, siyah zeytin, domates)</i>			
Karışık	7,40 TL	14,20 TL	18,90 TL
<i>(Mozarella peyniri, mantar, salam, sucuk, zeytin)</i>			
4 Mevsim	8,40 TL	14,70 TL	19,70 TL
<i>(Mozarella peyniri, pepperoni, sucuk, mantar, siyah zeytin)</i>			
Anadolu	8,90 TL	17,30 TL	19,70 TL
<i>(Mozarella peyniri, pepperoni, yeşil biber, sucuk)</i>			

1. Kim, ne ismarladı?

Oğuz: _____

Hülya: _____

2. Sizce hesap ne gelecek?

Ayrı ayrı TL

Ortak TL

Ana Yemekler

Karniyank	6 TL
Mantı	7 TL
İzmir Köfte	6 TL
Yaprak Sarma	6 TL

İçecekler

Portakal Suyu	5 TL
Ayran	4 TL
Kola	4 TL
Su	2 TL

Tatlılar

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

9 Yazalım



Menünün "tatlılar" bölümünü siz hazırlayınız.
Listede sizin favori tatlınız da olsun.

Menüden hareketle bir sipariş listesi de siz hazırlayınız.

SIFATLAŞTIRMA

-li, -süz

Ad	Ek	Örnekler
akıl	-lı -süz	akıllı (çocuk) akılsız (adam)
boya	-li -süz	boyalı (duvar) boyasız (duvar)
süt	-lu -süz	sütlü (kahve) sade (kahve)
alkol	-lü -süz	alkollü (içecek) alkolsüz (içecek)
uzun boy		uzun boylu (kız) kısa boylu (kız)
mavi gömlek		mavi gömleksiz (adam)

10 Tamamlayalım

- İki oda *lı* _____, mobilya *lı* _____ bir ev arıyorum.
- Babam şeker _____ çay içiyor, çünkü tatlı sevmiyor.
- Benim arabam klima _____.
- Onun babası iyi kalp _____ bir adam.
- Süt _____ kahve istiyor musun?
- Hava çok rüzgar _____, zor yürüyorum.
- Ahmet çok akıl _____ bir çocuk. Her şeyi çok çabuk öğreniyor.
- Denge _____ beslenmek çok önemli.
- Mavi göz _____ kız bana bakıyor.
- Kafein _____ kahveyi çok seviyorum. Çünkü daha sağlıklı.

11 Zıt anlamlısını işaretleyelim

Evli	Evsiz <input type="checkbox"/>	Bekar <input checked="" type="checkbox"/>
Bulutlu	Bulutsuz <input type="checkbox"/>	Açık <input type="checkbox"/>
Düzenli	Düzensiz <input type="checkbox"/>	Dağınık <input type="checkbox"/>
Hızlı	Hızsız <input type="checkbox"/>	Yavaş <input type="checkbox"/>
Pahalı	Pahasız <input type="checkbox"/>	Ucuz <input type="checkbox"/>
Sinirli	Sinirsiz <input type="checkbox"/>	Sakin <input type="checkbox"/>
Kilolu	Kilosuz <input type="checkbox"/>	Zayıf <input type="checkbox"/>
Yaşlı	Yaşsız <input type="checkbox"/>	Genç <input type="checkbox"/>
Sütlü	Sütsüz <input type="checkbox"/>	Sade <input type="checkbox"/>
Kirli	Kirsiz <input type="checkbox"/>	Temiz <input type="checkbox"/>

12 Yemeğe davet edelim

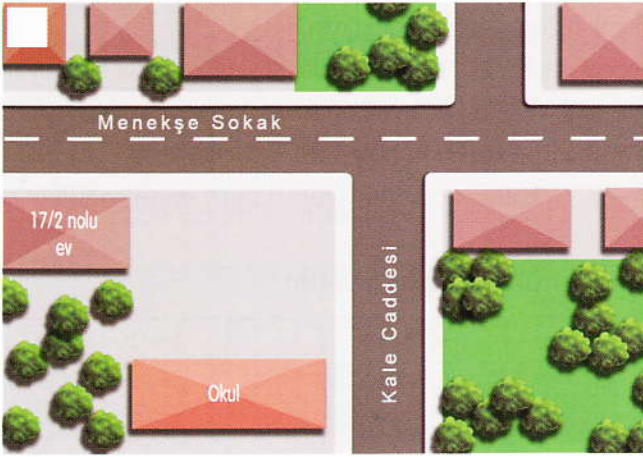
Nasıl Bir Yer Olsun?

- et lokantası
- ev yemekleri
- pizzacı
- Çin lokantası
- İtalyan lokantası
- balık restoranı
- sigarasız bölümde
- terasta
- bahçede
- kenarda
- ocak başında



13 Adresi bulalım

Paket Servisi



1. Selim iki kaşarlı pide, bir ayran istiyor.
2. Garson Çankaya'yı bilmiyor.
3. Garson mavi boyalı okulu biliyor.
4. Selim'in siparişi 30 dakika sonra evinde olacak.

	Doğru	Yanlış
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14 Telefonla sipariş verelim



Müşterisiniz...

- Pizza isteyiniz.
- Neli pizza istiyorsunuz, belirtiniz.
- İçecek de istiyor musunuz?
- Fiyatını sorunuz.
- Ne zaman gelir, sorunuz.

Pizzacısınız...

- Müşteriye "merhaba" deyiniz.
- Pizza çeşitlerini anlatınız.
- Başka ne ister sorunuz.
- Adresi alınız.
- Fiyatı ve teslim süresini belirtiniz.

15 Tamamlayalım

peşin • taksitli • nakit • kredi kartı • vade farkı

NASIL Ödeyeceksiniz?

Korhan : İyi günler. Bu kazak ne kadar?

Satıcı : 80 TL. efendim. Ama peşin ödemelerde %20 indirim var.

Korhan : Anlıyorum, ama henüz para çekmedim ve yanımda o kadar _____ para yok.

Satıcı : _____ ile tek seferde ödemeniz de mümkün, aynı indirim yapıyoruz. Fakat taksitli ödemelerde indirim yok.

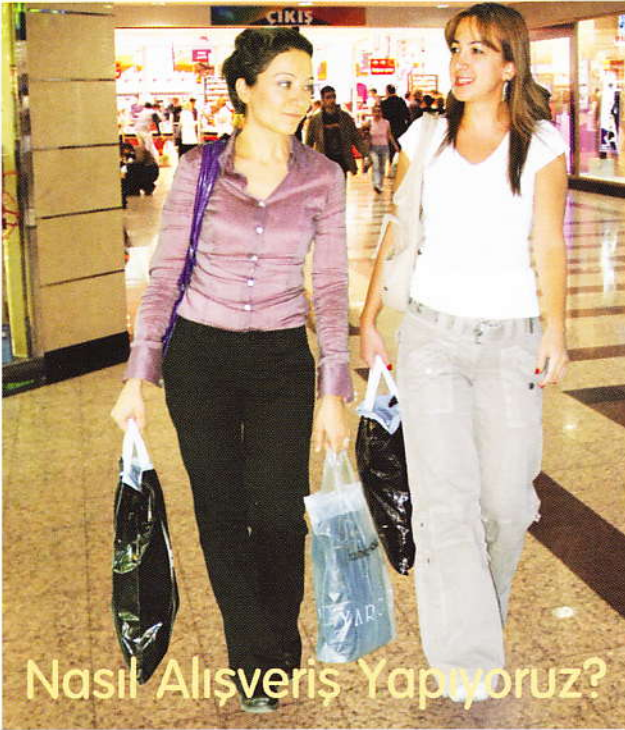
Korhan : Peki, _____ ödemeler kaç aydan başlıyor?

Satıcı : 3 aydan 10 aya kadar bölüyoruz. Hem de peşin fiyatına. Yani _____ yok.

Korhan : O zaman ben kredi kartıyla alayım. 10 ay taksitli olsun.

Satıcı : Tabii efendim, kasaya buyurun.

16 Okuyalım, işaretleyelim



Türkiye'de insanlar peşin, taksitle ya da kredi kartıyla alışveriş yapıyorlar. Her tür alışverişte kredi kartı kullanmak mümkün. Kredi kartına taksit yaptırmak da çok yaygın. Taksitler 2 ay ile 24 ay arasında değişiyor. Bunun için çoğu insan peşin alışveriş yapmıyor.

Artık insanlar mahalle aralarındaki bakkallardan ya da mağazalardan eskisi kadar çok alışveriş yapmıyor. Gıda ürünlerini büyük süpermarketlerden; giyim, mobilya, beyaz eşya vb. ürünleri büyük alışveriş merkezlerinden alıyor. Çünkü bu tür yerler daha hesaplı ve çok pratik oluyor. Alışveriş merkezlerindeki mağazalar genellikle sezon sonlarında indirim yapıyor. İnsanların çoğu da alışveriş için bu zamanları bekliyorlar.

Türkiye'de kataloglardan, televizyonlardan ve internetten alışveriş son yıllarda başladı, ama bunlar henüz çok yaygın değil. Çünkü pek çok insana göre bu tür alışverişler güvenli değil.

- | | Doğru | Yanlış |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Türkiye'de kredi kartı yaygın değil. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. İnsanlar peşin alışverişi çok tercih etmiyor. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ucuzluk sezonunda insanlar alışveriş yapmıyor. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Türkiye'de internetle alışveriş yapmak yaygın. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Alışveriş merkezlerinde alışveriş kolay oluyor. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

17 Eşleyelim

Çocuklardan uzak tutunuz.

Soğuk içiniz.

30 derecede, elde yıkayınız.

Vücut temizliğinde kullanmayınız.



18 Yanıtlayalım



- Ülkenizde taksitli alışveriş var mı?
- Kredi kartına vade ve taksit olur mu?
- Peşin ödemelerde ekstra indirim mümkün mü?
- İnsanlar alışverişlerde pazarlık yaparlar mı?
- İnternette alışveriş yaygın mı?
- Her ürün için garanti belgesi şart mı?
- Hangi tür ürünlerle birlikte kullanma talimatı da olur?
- Siz alışverişten sonra kullanma talimatlarına uyuyor musunuz?

19 Okuyalım, yanıtlayalım

Bir Gezginin Gözüyle

Mutfak Kültürleri ve Sağlığımız

Coşkun Aral



Bugüne kadar birçok ülke gördüm, her kıtaya gittim. İnsanların beslenme alışkanlıkları ve damak tatları her kültürde farklı. Yani, her ülkenin farklı, özel bir mutfak kültürü var.

Dünya mutfaklarının başında Çin mutfacı geliyor. En eski, en büyük uygarlıklardan biri... Kocaman bir ülke, her bölgesi farklı bir coğrafya ve iklim... Sonuç, binlerce farklı yemek, farklı tatlar ama Uzak Doğu mutfak kültüründe en önemli yiyecek pirinç ve soya fasulyesi. Her yemeğin yanında mutlaka pirinç oluyor. Başlıca sos da soya sosu. Soya sosları çok tuzlu. Çinliler sebzeleri yağda, yüksek ateşte kavuruyor. Bu yöntem vitaminlerin ölmesini engelliyor ama zararlı bakterileri ve mikropu tam olarak öldürmüyor. Ya Japon usulü çiğ balık! Adı üstünde, hiç pişmiyor ama yanında bir yeşil hardal var ki zehir mi zehir.

İtalyanların geleneksel mutfacığında makarna, spaghetti ve pizza gibi unlu yiyecekler ön planda. Lezzetine söz söylemeyelim ama salamli, sosisli, jambonlu yemekler, tereyağlı, kremalı soslar bu mutfacı da bir mayın tarlasına çeviriyor... Fransız mutfacı peynir çeşitleriyle ünlü. Sofranın başlıca içeceği kırmızı şarap doğrudan "kalbinize hitap ediyor"... Ama sorun bakalım enfes merlolara yanında genellikle ne var; kırmızı et! Hem de ızgaralık, yağlı kanlı kırmızı et. Ve şarap şişesinin üstünde o tehlikeli tavsiye: "Özellikle kırmızı etle tüketin."

Arap mutfacı, sıcak ülkelerin tipik etlik hayvanının "işgali altında": koyunlar. O enfes kebabları başka etlerden de yaparsınız ama orijinali koyun etidir, en yağlı etlerden biri. Et kömür ateşinde "yağlı yağlı" cızırdıyacak ki kebab lezzetli olsun... "Kebab yiyeyim ama ağızım dilim de kavrulsun mu diyorsunuz?" Gelsin kebabın yanında çeşit çeşit acı biber... Allahtan Arap yemeklerinin yanında yoğurt ve nohut eksik olmuyor. Mezelerin iki ana malzemesi... Patlıcanı da unutmayın.

Daha birçok mutfacı saymadım ama şunu ekleyeyim, bitireyim: Beyaz et, beyaz et, beyaz et... Uzmanların dilinden bu söz düşmüyor ama bence tavsiyeler biraz yanıltıcı. İnsanlar ne yesin? Bu önemli değil. Ölçülü ve dengeli yedikten sonra herşeyi yesin.

1. Coşkun Aral'ın Çin, İtalyan, Fransız ve Arap mutfakları hakkındaki görüşlerinin hangilerine katılıyor, hangilerine katılmıyorsunuz?
2. Sizin de başka mutfaklar hakkında böylesi düşünceleriniz var mı?
3. Türk mutfacı hakkında ne düşünüyorsunuz?





20 Sıralayalım, tartışalım

Liste	İkram Sırası	Liste	İkram Sırası
mezeler	<input type="checkbox"/>	meşrubat/içki	<input type="checkbox"/>
çorba	<input type="checkbox"/>	ekmek	<input type="checkbox"/>
tatlılar	<input type="checkbox"/>	pirinç	<input type="checkbox"/>
ara sıcaklar	<input type="checkbox"/>	makarna	<input type="checkbox"/>
ana yemek	<input type="checkbox"/>	çay/kahve	<input type="checkbox"/>
meyveler	<input type="checkbox"/>	salatalar	<input type="checkbox"/>

21 Eşleyelim

kızartma	kömür	fava
haşlama	su	fırın
buğulama	buhar	tencere
ızgara	yağ	mangal

KARŞILAŞTIRMA

-Den daha

Ad	Ek		Sıfat	Örnekler
bu sınıf	-dan / -tan	daha	büyük	(O sınıf) bu sınıftan daha büyük.
New York	-den / -ten		kalabalık	(Tokyo) New York'tan daha kalabalık.
tenis			tehlikeli	(Boks) tenisten daha tehlikeli bir spordur.
Ali			çalışkan	(Ahmet) Ali'den daha çalışkan.
Ankara			yavaş	(Istanbul) Ankara daha pahalı.
			pahalı	

ÜSTÜNLÜK

en

Adıl	Ek		Sıfat	Ad	Ek	Örnekler
sınıf	-ın / -i(n)	en	çalışkan	öğrenci	-ı / -sı	Dünyanın en yüksek tepesi, Everest'tir.
dünya	-un / -ün		renkli	il	-i / -si	O, sınıfın en çalışkan öğrencisidir.
Türkiye	-nın / -nin		büyük	tepe	-u / -su	Türkiye'nin en büyük ili hangi ildir?
kitap	-nun / -nün		yüksek	sayfa	-ü / -sü	Kitabın en renkli sayfası bu.
			dağ	Ağrı Dağı Türkiye'de en yüksektir.
	-daki / -taki					Sınıftaki en çalışkan öğrenci, kimdir?
	-deki / -teki					Istanbul, Türkiye'deki en renkli ili.

22 Tabloya göre yanıtlayalım

	Aslıhan	Orhan	Pınar	Demet
Yaşı	18	19	20	16
Boy	1.75	1.84	1.62	1.70
Kilosu	65	80	58	53
Ayakkabı numarası	38	42	36	37

1. En uzun boylu kim? _____
2. Kim Aslıhan'dan daha şişman? _____
3. Kim Orhan'dan daha büyük? _____
4. Kim Demet'ten daha kısa? _____
5. En zayıf kim? _____
6. En genç kim? _____
7. Kimin ayağı en büyük? _____
8. En küçük ayaklı kim? _____
9. En kilolu kim? _____

23 Eşleyelim

Uzmanından

Kaliteli Bir Hayat İçin
10 EMİROsman Müftüoğlu
www.yasasinhayat.com

1. Dengeli beslenin.
 2. Damar sağlığınıza dikkat edin.
 3. Bağışıklık sisteminizi güçlendirin.
 4. Kötü şeyleri az tüketin.
 5. Sigaradan ve dumanından sakının.
 6. Kas ve kemiklerinizi takviye edin.
 7. Ağız bakımınıza özen gösterin.
 8. Belleğinizi güçlü tutun.
 9. Gereksiz yere ilaç kullanmayın.
 10. Sağlık kontrollerinizi ihmal etmeyin.
- 6 Düzenli egzersiz yapın ve hareketli yaşayın. Yeterli miktarda kalsiyum ve D vitamini alın.
 - Yeni şeyler öğrenin. Yeni bir dil, yeni bir hobi, yeni bir oyun için şansınızı deneyin.
 - Kan değerlerinizi, özellikle kolesterolünüzü dikkatle izleyin. Tansiyonunuzu kontrol altında tutun. Daha çok egzersiz yapın, daha az strese girin.
 - Alkolü, kafeini, beyaz unu ve tuzu ölçülü tüketin.
 - Düzenli olarak kontrol yaptırın. Doktorunuzun önerilerini uygulayın, ilaçlarınızı düzenli kullanın.
 - Gerekli aşılarınızı (Hepatit, zatürree, grip vs..) yaptırın. Unutmayın düzenli uyku, egzersiz ve dinlenme bağışıklık sisteminizi güçlendirir.
 - Gereksiz yere ve yüksek dozda ilaç kullanmayın.
 - Sigara içmeyin. Sigara dumanından uzak durun.
 - Dişlerinizi düzenli fırçalayın. 6-8 ayda bir diş hekiminize uğrayın.
 - Az yiyein. Kalori ihtiyacınızı farklı besinlerden karşılayın. Hayvansal yağları daha az, zeytinyağını daha çok kullanın.

24 İşaretleyelim, tamamlayalım

Restoran Seçimi

İpek'in doğum günü için iki arkadaş yemek planı yapıyorlar.

	Müzik	Yemekler	Fiyatlar
Mavi Restoran			
Kumsal Restoran			

Mavi Restoran, Kumsal Restoran'dan daha avantajlı, çünkü

Kumsal Restoran, Mavi Restoran'dan daha avantajlı, çünkü

25 Haftalık menü hazırlayalım

Ölçü	
dilim	parça
adet	paket
bardak	kutu
porsiyon	gram
kaşık	demet
kase	kalıp
tabak	kadeh

İçecek	
çay	kahve
şarap	kola
ayran	meyve suyu
soda	gazoz
bira	cacık
hoşaf	rakı
süt	su

Yemek	
tavuk budu	çorba
köfte	ızgara balık
nohut	kuru fasulye
bulgur pilavı	mantar sote
zeytin	peynir
taze fasulye	kiymalı bezelye
kiymalı patates	balık çorbası

26 Bir araba seçelim

İkinci El Oto



Markası	Renault Clio (1.4)	Opel Astra (1.6)	VW Polo (1.8)	Ford Focus (1.6)
Modeli	2006 (Sedan)	2004 (Hatchback)	2005	2007 (Sedan)
Özellikleri	Klima, tek hava yastığı, radyo-CD çalar	ABS, 4 hava yastığı, klima, alarm, radyo-kaset çalar	2 hava yastığı, klima, dizel, sun-roof, radyo-CD çalar	Sürücü ve yolcu hava yastığı, otomatik vites, otomatik klima, yükseklik ayarlı direksiyon
Kimden	Galeriden	Bayandan	Sahibinden	Doktordan
Fiyat	14.000 TL. (Pazarlıksız)	13.000 TL. (Vade olur)	16.000 TL. (Krediye uygun)	Pazarlık

27 Tamamlayalım, eşleyelim

Selam! Benim adım Natalia. Mavi göz lüyüm ve kızıl saç _____ . Benim ülkemde hava kışın çok soğuk ve kar yağış _____ . Ülkem _____ ünlü şehir Moskova.

Merhaba, adım Chan. Benim ülkem dünya _____ en kalabalık ülke _____ . Ülkemde bir milyar _____ fazla insan yaşıyor. Bizim ilginç ve zengin bir kültürümüz var.

Merhaba, ben Carmen. Akdeniz _____ en sıcak ülke _____ yaşıyorum. Ülkem Flamenko dansıyla ünlü. Şarap _____ dansı seviyor musunuz? O zaman Madrid'de buluşalım.



28 Kendimizi tarif edelim



- | | | | | | |
|--------|---------|-----------|----------|-----------|---------|
| • uzun | } boylu | • sarışın | • zayıf | • sakın | } gözlü |
| • kısa | | • kumral | • kilolu | • neşeli | |
| • orta | | • esmer | • toplu | • utangaç | |

Ben

