



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of Education, Lifelong Learning and Religious Affairs
English Language Certification

LEVEL

C1

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

May 2012

ATTENTION

- Duration of the Oral Test: **25 minutes**.
- Do **NOT** take the booklet with you. **LEAVE IT** in the exam room.

The C1 level oral test

BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

Duration of the test: 25 minutes

Mode of participation: Candidates are tested in pairs and converse with each other.

Content:

- Warm-up: Examiner asks each candidate a few ice-breaking questions (age, studies/work, hobbies) [not assessed, 1 minute for both]
- Open-ended response: The candidate responds to a single question posed by the examiner expressing and justifying his/her opinion about a particular issue/topic. [4 minutes for both]
- Mediation and open-ended conversation: Candidates carry out a conversation in order to complete a task based on input from a Greek text. [15 minutes for both]

Examiner / candidate roles:

In Activity 1 (open-ended response) the examiner does not interact with candidates; s/he poses a question and each candidate responds. In Activity 2 (mediation and open-ended conversation) the examiner does not normally interact with the candidates; s/he sets the task and the candidates interact with each other. However, if one candidate is unable to carry out the task, the examiner takes the role of the interlocutor.

TEST MATERIALS

The Candidate Booklet

The Candidate Booklet contains:

- Information about the test and guidelines on how to carry it out (pp. 2-4).
- The Oral Test Assessment Criteria Grid (p.5).
- Greek texts on pp. 6-16. The heading on each page indicates the theme and context of talk prompted by these texts. The first half of the Candidate Booklet (pages 6 to 10) contains the Greek texts that **Candidate A** must read in order to do this activity. The second half of the Booklet (pages 11 to 15) contains the Greek texts that **Candidate B** must read in order to do the activity. The last page (page 16) contains extra texts, which are relevant to those on pages 8 and 13. They may be used if, at the end of the test day, there are three candidates left, in which case Activity 2 will have to be conducted with three candidates instead of two. In such a case, assign one of the tasks connected to the texts on pages 8 and 13 and also use the relevant text on page 16.

The Examiner Pack

The Examiner Pack contains:

- the test items, i.e. questions for Activity 1 and the tasks for Activity 2,
- the Interlocutor Frame for the C1 level oral test,
- A reminder of potential trouble spots during the exam,
- the Rating Scale for C1 level.

TEST PROCEDURE

- Throughout the exam, there are two assessors and two candidates in the examination room.
- Both assessors evaluate the candidate and fill in their part of the "Oral Production Evaluation Form".
- The assessor who has the role of *Evaluator 1* sits on the side and is silent. S/he listens, observes, takes notes, and gives a mark for each candidate's performance, using the "Oral Production Evaluation Form".
- The assessor who has the role of Examiner is the one who sits facing the two candidates and who conducts the test, interacting with them. S/he rates candidates when they have left the examination room. So, besides being the Examiner, s/he has the role of *Evaluator 2*.
- The candidates take turns in doing the required task first. This means that if candidate A is the first one asked to respond to the question of Activity 1, it is candidate B that is asked to begin Activity 2.
- Assessors should change roles frequently. It is recommended that they change roles as Evaluator 1 and Examiner (+Evaluator 2) when they have conducted the Oral Test with 2-3 pairs of candidates. However, the frequency of role change is up to them.
- Both people conducting the Oral Test are equally responsible for carrying out the test successfully.

Before the Oral Test begins:

- Make sure that you prepare for the test for at least 1½ hours. Study the Candidate Booklet and the Examiner Pack in a room made available for you.
- Work with a colleague and discuss the tasks and texts, helping each other understand what each task requires.
- Role-play one or two tasks and see how they work for you.
- Acquaint yourself thoroughly with the *Interlocutor Frame* provided in the Examiner Pack.
- Examiners are expected to have prepared themselves for the test by having become familiar with the information contained in the Handouts developed for the Oral Examiner Seminars. However, study carefully the Rating Scale in the Examiner Pack to remind yourself of the assessment criteria.

Also:

- Find out in which examination room you will be conducting the oral test and who your co-assessor is going to be.
- Decide which one of you will have the role of Examiner first.
- Make sure that the desks in the examination room are set up properly, so that:
 - candidates are sitting side by side,
 - the Examiner is facing the candidates,
 - the desk of Evaluator 1 is at some distance from the candidates but allows visual contact with them.
- Make sure you have all the material you need to conduct the test. Bring your Candidate Booklet with you into the examination room as well as the Examiner Pack containing the questions and tasks.
- Make sure also that there are two more Candidate Booklets in the room, one for each of the two candidates. In case there are three candidates, give the third candidate your co-assessor's booklet.

During the Oral Test remember:In the Examiner Pack:**Activity 1**

- For Activity 1, there are questions for younger and older candidates.
- Choose a different question for each candidate, taking into account what you know about him/her.

Activity 2

- For Activity 2, there are at least two task types to be used with each pair of Greek texts.

When using the material:

- When carrying out Activity 1, do not change or rephrase the question. If one candidate hesitates, repeat the question more slowly this time, clarify or explain one word but only if you are asked to.
- In Activity 2, if the conversation comes to a halt, does not flow or if one candidate seems to be holding the floor without allowing the other candidate to participate, intervene to facilitate the flow of conversation.
- If one of the two candidates is not relaying information from the Greek text, it may make the decision making process impossible. Therefore, you might have to intervene in order to remind him/her that s/he must relay information from the text.
- If one of the two candidates is completely unable to respond to the requirements of Activity 2, then the examiner takes the role of the interlocutor in order to carry out the task with the other candidate.
- In general, when carrying out Activities 1 and 2, you should not change the question or task assigned, but you are allowed to encourage and to help the candidate when facing problems with a specific task. Any extra help provided to candidates by the examiner should be taken into account in the assignment of the final mark.
- Choose different pairs of texts for each pair of candidates, always keeping in mind each candidate's age, gender, educational background, social experiences and interests.
- You are expected to use a random variety of questions, tasks and texts, keeping the candidate's profile in mind.
- You are not expected to use all questions, tasks or texts, nor to use all of them more than once. If you feel that one does not work for you, don't use it.

Also keep in mind:

- If before or during the test you have queries or problems, consult with the Exam Centre Committee.
- If you need to take a break, make sure that you inform the Exam Centre Committee.
- SMOKING, the USE OF CELLULAR PHONES and EATING is PROHIBITED in the examination room.
- NO-ONE SHOULD INTERFERE with your work. No-one is allowed to stand right outside the examination room and disturb you or the candidates.
- Communicate with candidates in English exclusively.
- Remember that time is limited, so allocate the time for each activity to each candidate proportionately.
- When the examination is over, thank the candidates but give no indication as to the quality of their performance.
- Make sure that THE CANDIDATES DO NOT LEAVE WITH THE CANDIDATE BOOKLETS.

USING THE OFFICIAL ASSESSMENT FORM

- Make sure the candidates' names and code numbers are on their respective forms.
- Both Evaluators mark the boxes in the columns in ball point pen (black or blue).
- The first person to give a mark for the candidate's performance, Evaluator 1 (the person not conducting the test but sitting silent on the side) fills in the boxes on the left-side column of the Form. The person who gives the second mark (the person conducting the test) Evaluator 2 fills in the boxes on the right-side column, after the candidates have left the room. The overall rating for each candidate -the total mark on the test- is electronically computed, so there is no space provided on the Form for this.
- When marking, remember:
 - the highest possible score for the Oral Test is 20,
 - 1 (one) is not only given to candidates who have no competence in English whatsoever or to those who have not responded. It is also given to candidates who do not perform according to C1-level expectations (see Assessment Criteria).
- Since Evaluators record their marking separately, their ratings may differ.
- Do not mark the form before you have made your final decision on the mark you will award.
- Make sure that you know how you will be marking the Assessment Form. Corrections are not permitted on the Form, which should not be wrinkled or damaged in any way. However, if you do make a mistake and must correct it, take it to the Exam Centre Committee so that they will help you deal with the problem.
- Fill in the appropriate boxes for each criterion like this: ■

At the end of the testing day:

- RETURN to the Exam Centre Committee the Candidate Booklets, Examiner Packs and the completed Oral Production Evaluation Forms.
- DO NOT TAKE AWAY FROM THE CENTRE ANY OF THE TEST MATERIALS.

Follow up:

When you have finished your duties as Examiner, please fill in the "KPG Oral Test Feedback Form" and turn this in to the Exam Centre Committee.

THE C1 LEVEL ORAL ASSESSMENT CRITERIA GRID

LANGUAGE USE (ACTIVITIES 1 & 2)

(ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 & 2)

PHONOLOGICAL COMPETENCE (ΠΡΟΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΝΙΣΜΟΣ)	1	2		
Correct pronunciation of sounds and word stress				
Varied stress and intonation (according to shades of meaning)				
LEXICAL RANGE AND CONTROL (ΛΕΞΙΛΟΓΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ)	0	1	2	3
Correct word form and meaning				
Use of broad lexical repertoire				
Use of idiomatic expressions and colloquialisms (when required)				
GRAMMATICAL ACCURACY (ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ)	0	1	2	3
Correctness of grammar structures conveying intended meaning				
Use of complex sentence structures (when required)				
LANGUAGE APPROPRIACY (ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΛΕΞΙΚΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	0	1	2	3
Vocabulary and grammar structures appropriate for the situational context				
Use of appropriate register and register shifts (when required)				
COHESION, COHERENCE, FLUENCY (ΣΥΝΟΧΗ, ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΧΕΡΕΙΑ ΛΟΓΟΥ)	0	1	2	3
Well-structured, fully coherent talk				
Effective use of cohesive devices				
Develops topics in fluent, spontaneous speech				

LANGUAGE USE (ACTIVITY 2)

(ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2)

INTERACTION SKILLS (ΣΥΝΟΜΙΛΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)	0	1	2	3
Uses appropriate conversational strategies (initiating, sustaining talk, intervening, etc.)				
Argues (opinions, positions)				
Manages interaction (inoffensive interruptions, clarifications, requests, confirmation, etc.)				
Accommodates to interlocutor effectively				
MEDIATION SKILLS (ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)	0	1	2	3
Summarises and/ or selects relevant information from Greek text				
Re-negotiates text according to context of situation				
Relays relevant information (paraphrasing, translating, or making different than original use)				

Note: Rating scale 0-2:
0 = Unsatisfactory for C1 level
1 = Satisfactory
2 = Fully satisfactory

Rating scale 0-3:
0 = Unsatisfactory for C1 level
1 = Marginally satisfactory
2 = Partly satisfactory
3 = Satisfactory

Protect your pet this summer!



Χωρίς σκιά και νερό οι σκύλοι, οι γάτες και τα άλλα κατοικίδια ζώα μπορεί να ζεσταθούν υπερβολικά, να αρρωστήσουν και να πεθάνουν σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Το καλοκαίρι τα κατοικίδια ζώα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο τραυματισμού και εμφάνισης προβλημάτων υγείας λόγω της ζέστης.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για να τα προστατέψετε από τη ζέστη.

Προστατέψτε τα κατοικίδιά σας αυτό το καλοκαίρι



Αναγνωρίστε τυχόν σημάδια θερμοπληξίας *

Ορισμένες ενδείξεις είναι το λαχάνιασμα, η αυξημένη σιελόρροια, η αυξημένη θερμοκρασία δέρματος, ο εμετός και η ζαλισμένη όψη. Δροσίστε γρήγορα το ζώο – τυλίξτε το σε πετσέτα βρεγμένη σε δροσερό (όχι παγωμένο) νερό, ή βάλτε το σε μπανιέρα με δροσερό νερό, ή ρίξτε δροσερό νερό επάνω του. Μπορείτε επίσης να βάλετε παγάκια στο κεφάλι του ζώου. Αν το κατοικίδιό σας πάθει θερμοπληξία, συμβουλευτείτε τον κτηνίατρό σας.



Βρείτε ένα δροσερό σημείο

Εξασφαλίστε την κυκλοφορία του αέρα μέσα στο σπίτι - χρησιμοποιήστε ανεμιστήρα ή κλιματισμό. Σε εξωτερικούς χώρους, εξασφαλίστε ένα σκιερό μέρος για το κατοικίδιό σας. Ένα ελαφρό ψέκασμα με το λάστιχο μπορεί επίσης να βοηθήσει το ζώο να δροσιστεί.



ΠΟΤΕ μην αφήνετε το κατοικίδιο ζώο σας μέσα σε σταθμευμένο αυτοκίνητο!

Όταν η εξωτερική θερμοκρασία φθάσει στους 30°C, στο εσωτερικό ενός αυτοκινήτου η θερμοκρασία μπορεί να φτάσει στους 50°C μέσα σε λίγα λεπτά, ακόμα και με ελαφρά ανοικτό παράθυρο ή όταν το αυτοκίνητο είναι σταθμευμένο στη σκιά. Αυτό είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο για το κατοικίδιό σας. Όσο κι αν το κατοικίδιό σας θέλει να έρθει μαζί σας, είναι πολύ καλύτερο γι' αυτό να το αφήσετε στο σπίτι με άφθονο δροσερό νερό και σκιά. Επίσης, δεν πρέπει ποτέ να αφήνουμε ένα σκυλί σε ένα αυτοκίνητο να κρεμά το κεφάλι του από τα παράθυρα. Πετραδάκια που πετάγονται από τα προπορευόμενα αυτοκίνητα μπορεί να προκαλέσουν σοβαρό τραυματισμό στα μάτια και τις ρινικές μεταβάσεις.



* heatstroke



Ελέγξτε το φαγητό του κατοικιδίου σας.

Η υπερβολική κατανάλωση φαγητού σε περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος των ζώων. Φροντίστε λοιπόν όταν ο καιρός είναι ζεστός να τρώνε λιγότερο τα κατοικίδιά σας.



Ασφάλεια στο νερό

Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί σε τι νερό αφήνουμε το σκυλί μας να κολυμπήσει ή να παίξει! Τα σκυλιά μπορεί να κολλήσουν βακτηριακές και μυκητιακές δερματικές ασθένειες από μολυσμένο και βρώμικο νερό. Ρηχά και στάσιμα νερά μπορούν να θερμανθούν σε επικίνδυνη θερμοκρασία από



τον ήλιο και να συμβάλουν σε θερμοπληξία αν το σκυλί σας κολυμπήσει ή παίξει εκεί. Πολλά σκυλιά απολαμβάνουν το κολύμπι στη θάλασσα, αλλά το θαλασσινό

νερό μπορεί να τα κάνει να αρρωστήσουν σοβαρά αν πίνουν πολύ. Να έχετε πάντα φρέσκο πόσιμο νερό διαθέσιμο. Επίσης, για να αποφευχθούν δερματολογικά προβλήματα, θα πρέπει να ξεπλένεται ο σκύλος με καθαρό νερό και να καθαρίζουμε και να στεγνώνουμε τα αφτιά του. Σκυλιά που επιβαίνουν σε οποιαδήποτε βάρκα πρέπει να φοράνε σκυλίσια σωσίβια!

Dreaming for a flat stomach...

Tips

για flat στομάχι σε 7 ημέρες

7

Της Αλεξίας Σβώλου

Χρησιμοποιήστε μικρά σε μέγεθος πιάτα για να σερβίρετε μικρότερη μερίδα φαγητού.

Γεμίστε από την αρχή το μεγαλύτερο μέρος του πιάτου με λαχανικά (ωμά ή βρασμένα), ώστε



να μέινει λιγότερος χώρος διαθέσιμος για παχυντικά εδέσματα και μην υποκύψετε στον πειρασμό να σερβιριστείτε και δεύτερη φορά, ώστε να ελέγχετε καλύτερα την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνετε σε κάθε γεύμα.

Περιορίστε όσο μπορείτε τα κορεσμένα λίπη.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αποφύγετε το κόκκινο κρέας, το βούτυρο, την κρέμα γάλακτος, τις έτοιμες σάλτσες, τις πάστες ζαχαροπλαστέιου, τα γλυκά ταψιού, τα τηγανητά φαγητά, (όλα ανεξαιρέτως!) και το junk food και να εντάξετε στο καθημερινό σας μενού τροφές σαν τα ψάρια, τις

ελιές, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς, το αβοκάντο και τα δημητριακά. Επίσης με μέτρο επιτρέπεται το αυγό (μέχρι ένα την ημέρα, βραστό ή ποσέ, αν δεν έχετε πρόβλημα υψηλής χοληστερόλης). Παράλληλα, πρέπει να αντικαταστήσετε τα άλλα λάδια στη μαγειρική με ελαιόλαδο και να φροντίσετε να το καταναλώνετε ωμό ή να το ρίχνετε στο φαγητό τα τελευταία δύο λεπτά προτού αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Φροντίστε να τρώτε κάθε 3 περίπου ώρες ώστε ο μεταβολισμός σας να δουλεύει σαν ένα καλοκουρδισμένο ρολόι.

Για να τον τονώσετε ακόμα περισσότερο προσπαθήστε να κάνετε 30-40 λεπτά αερόβιας άσκησης την ημέρα, ακόμα κι αν αυτή είναι ένας περίπατος για shopping. Φορέστε φλατ παπούτσια, άνετα ρούχα (φόρμα ή αθλητική βερμούδα) και περπατήστε με γρήγορο ρυθμό σε δρόμους με αραιή κίνηση ώστε να μην εισπνέετε καυσαέρια. Επίσης, ρυθμίστε το τελευταίο σας γεύμα ανάλογα με την ώρα που πηγαίνετε για ύπνο, ώστε σε κάθε περίπτωση να μεσολαβούν 2,5-3 ώρες μεταξύ του βραδινού και του

ύπνου. Το διάστημα αυτό σας επιτρέπει να χωνέψετε καλύτερα και να κάψετε πιο εύκολα τις θερμίδες των τροφών αφού ο ρυθμός του μεταβολισμού μειώνεται αισθητά όταν κοιμόμαστε.

Περιορίστε το αλάτι.

Για να ξεπρηστεί πιο γρήγορα η σιλουέτα σας περιορίστε την κατανάλωση αλατιού και αντικαταστήστε το τελείως στη



μαγειρική με αρωματικά βότανα (ρίγανη, δενδρολίβανο, τζίντζερ, θυμάρι κ.λπ.), που δεν προκαλούν κατακράτηση νερού. Επίσης κατά τη διάρκεια της

δίαιτας αποφύγετε τα αλμυρά τυριά, τα αλλαντικά, τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς, τις έτοιμες σος και τα τυποποιημένα σνακ (κράκερ, ντόνατς, μπισκότα, κριτσίνια κ.λπ.) που περιέχουν κρυφό αλάτι. Παράλληλα, κόψτε τα αναψυκτικά που αφενός φουσκώνουν και αφετέρου παχαίνουν αφού ένα κουτάκι περιέχει 6-7 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη (δηλαδή έως 140 έξτρα θερμίδες).

Decorating do's and don'ts

ΛΑΘΗ

Εμπιστευόμαστε το γούστο μας, αλλά δεν είναι πάντα αρκετό για ένα αρμονικό αποτέλεσμα. Διάσημοι interior designers έχουν καταγράψει τα σημαντικότερα απορήματα που διαπράττουμε όταν διακοσμούμε μόνοι μας το σπίτι μας.
Της Βιβής Μωραΐτου

ΣΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

1 Έλλειψη βασικού σχεδίου

Μην προσπαθείτε να εφαρμόσετε μονομιάς καθετί που έχετε ονειρευτεί ή που έχετε ζηλέψει στις σελίδες των περιοδικών, διότι έτσι μπλέκεστε ακολουθώντας αυθόρμητα πότε τη μία κατεύθυνση και πότε την άλλη. Είναι σημαντικό να έχετε προαποφασίσει ποιο περίπου ύψος θέλετε να έχει ο χώρος σας και να μένετε όσο γίνεται πιο κοντά σε αυτό.

2 Εκτυφλωτικό χρώμα παντού

Τα πολλά έντονα χρώματα αποπροσανατολίζουν, κουράζουν, περιορίζουν. Δεν χρειάζεται, βέβαια, να φοβάστε τα τολμηρά χρώματα και ούτε είναι λύση να βάψετε ολόκληρο το σπίτι μπλε, επειδή δεν μπορείτε να βρείτε άκρη με τις αποχρώσεις. Ειδικά για μικρούς χώρους, ασφαλές τρικ είναι μια ομοιογενής παλέτα, που περιλαμβάνει διαφορετικούς τόνους του ίδιου χρώματος για ένα αποτέλεσμα ζεστό και φωτεινό. Για την αγαπημένη σας έντονη απόχρωση είναι καλύτερα να περιοριστείτε μόνο σε έναν τοίχο ή σε σημεία του σπιτιού από τα οποία διέρχεστε.

3 Μετ' εμποδίων

Πολλά έπιπλα και αντικείμενα στο ίδιο λίκνισμα κάνουν τον χώρο να ασφυκτιά. Γι' αυτό, αν η πρόσβαση στον καναπέ σας γίνεται με... σλάλομ, ξεκινήστε την επιχείρηση less is more, δημιουργώντας πρώτα από όλα ικανοποιητικούς διαδρόμους ανάμεσα στα έπιπλα ώστε να κινείστε απρόσκοπτα. Όσο κλισέ και να ακούγεται, δεν χρειάζονται πολλά πράγματα για ένα όμορφο και άνετο σπίτι. Η απλότητα, η φινέτσα και η ποιότητα αρκούν.



4 Ντουλάπες: ποτέ δεν είναι αρκετές

Σύμφωνοι, συχνά δεν επαρκούν, αλλά πόσο αναγκαία μάς είναι στ' αλήθεια όλα αυτά που συσσωρεύουμε με τα χρόνια; Ένα ξεσκαρτάρισμα από καιρού εις καιρόν βάζει όριο στα παπούτσια και στα στοιβαγμένα κουτιά κάτω από το κρεβάτι. Το επόμενο βήμα είναι η σωστή οργάνωση των χώρων αποθήκευσης. Τα συστήματα που διατίθενται στην αγορά προσφέρουν οικονομικές προτάσεις που αξιοποιούν και το τελευταίο κυβικό εκατοστό.

5 Οι αταίριαστοι

Το τραπέζι που διαλέξατε είναι αξιόλογο και οι καρέκλες εξίσου στυλάτες, αλλά τελικά δεν κολλάνε μεταξύ τους ούτε και με τον μοντέρνο λακαριστό μπουφέ που είχατε παραγγείλει νωρίτερα. Οι παρορμητικές αγορές είναι συχνά άστοχες και έχουν αμφίβολο αποτέλεσμα, γι' αυτό έχετε συνέχεια κατά νου τις δυνατότητες του χώρου σας. Από την άλλη πλευρά, αν αποφασίσετε να τα αγοράσετε όλα από το ίδιο μαγαζί, κινδυνεύετε να δημιουργήσετε ένα σπίτι με δωμάτια copy paste των σελίδων του καταλόγου του καταστήματος. Γι' αυτό κάντε πρώτα μια σοβαρή έρευνα αγοράς και μετά αυτοσχεδιάστε.

Quit before you start

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ;

Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει καταστήσει τον αγώνα κατά του καπνίσματος μία από τις βασικές της προτεραιότητες στον τομέα της δημόσιας υγείας. Η ενημέρωση των εφήβων προέχει σε αυτήν την προσπάθεια.

Είστε έφηβος, έχετε άποψη, γνωρίζετε τα δεινά του καπνίσματος, αλλά υπάρχουν και λόγοι που σας ωθούν να ανάψετε το πρώτο σας τσιγάρο, αν δεν το έχετε ήδη κάνει. Ανάμεσα στις δύο αυτές αντίρροπες δυνάμεις που σας τραβोलογούν νιώθετε πως χρειάζεστε βοήθεια. Ποιος μπορεί να το κάνει αυτό; Εδώ και δύο χρόνια η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ξεκίνησε στις 27 χώρες-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης τη δεύτερη φάση της μεγάλης ενημερωτικής εκστρατείας της για την πρόληψη και τη διακοπή του καπνίσματος. Ο στόχος είναι τα νεαρά άτομα. Η εκστρατεία «Help - για μια ζωή χωρίς τσιγάρο» της Ευρωπαϊκής Επιτροπής προσπαθεί να προσφέρει βοήθεια ώστε να μην ξεκινά κανείς το κάπνισμα και να αντιστέκεται στην πίεση από τον περίγυρό του. Η εκστρατεία επικεντρώνεται στους λόγους για τους οποίους ένας έφηβος καπνίζει ή θέλει να καπνίσει και στη γνώση σχετικά με τις συνέπειες αυτής της συνήθειας.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ Ή ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΣΕΤΕ

► Από περιέργεια. Γνωρίζετε ότι είναι βλαβερό, αλλά θα θέλατε να δοκιμάσετε. Θυμηθείτε όμως ότι όσο πιο νέοι αρχίσετε το κάπνισμα τόσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωση και ο εθισμός.

► Για να είστε σαν τους άλλους και να μη



μένετε έξω από την παρέα. Το διάλειμμα «για τσιγάρο», το τσιγάρο που καπνίζετε για να χαλαρώσετε, για να κάνετε μια ανάπαυλα

μεταξύ δύο μαθημάτων ή δύο συναντήσεων είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο επειδή γίνεται ασυνείδητα και αυτόματα. Δεν αντιστοιχεί καν σε μια στιγμή απόλαυσης - είναι απλώς μια συνήθεια. Το σημαντικό είναι να μάθετε πώς να χαλαρώνετε δίχως τη βοήθεια κάποιας τοξικής ουσίας και ειδικότερα του καπνίσματος.

14

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

► Το κάπνισμα ευθύνεται για χιλιάδες θανάτους κάθε χρόνο. Ο ένας στους δέκα καπνιστές βλέπει το προσδόκιμο επιβίωσής του να μειώνεται κατά 20 χρόνια. Εκτός από ορισμένα είδη καρκίνων, το κάπνισμα συνδέεται επίσης και με πολλές άλλες παθήσεις.

► Το κάπνισμα αλλοιώνει τη γεύση και την όσφρηση.

► Προκαλεί άμεση εξάρτηση, από την οποία είναι δύσκολο να ξεφύγετε. Το πρώτο τσιγάρο, που συχνά το ανάβουμε για χάρη της παρέας, μπορεί να αποβεί επικίνδυνο.

► Το κάπνισμα δεν είναι πια της μόδας. Για τους νέους, το κάπνισμα συνδέεται συχνά με ανησυχία ή μεταμφιεσμένη εξέγερση κατά της αρχής και της κοινωνίας εν γένει. Σε πολλούς χώρους, όπως είναι τα μέσα μαζικής μεταφοράς και οι δημόσιοι χώροι, το κάπνισμα απαγορεύεται. Το κάπνισμα έχει γίνει πλέον κάτι που κάνουμε κρυφά, σε κάποιο απομονωμένο χώρο, ενώ ενημερωνόμαστε όλο και περισσότερο για τους κινδύνους που εγκυμονεί. Ο καπνιστής μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα ανεύθυνο, εγωιστικό άτομο, το οποίο δεν ενδιαφέρεται ούτε για τον εαυτό του ούτε για τους άλλους.

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ; | ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Surviving the heatwave in your home

ΜΙΚΡΕΣ ΟΑΣΕΙΣ ΔΡΟΣΙΑΣ

Να μερικές ιδέες για τις ημέρες (και τις νύχτες) του θέρους που ο υδράργυρος ανεβαίνει πολύ.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΞΕΝΑΚΗ



- ❁ Αλλάξτε μενού και προσανατολιστείτε σε καλοκαιρινές γεύσεις. Κόψτε σε μικρούς κύβους 6-7 ντομάτες, αφού τις ξεφλουδίσετε, ένα αγγούρι και μία πιπεριά. Βάλτε τα σε ένα μπολ και προσθέστε ένα ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο, δύο σκελίδες σκόρδου λιωμένες, μία φέτα ψωμιού χωρίς κόρα, 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 κ.σ. ξίδι και αλατοπίπερο. Ανακατέψτε καλά και πολτοποιήστε τα υλικά στο μπλέντερ. Σερβίρεται κρύο, από το ψυγείο, ως πρώτο πιάτο.
- ❁ Κλείνετε τα φώτα διότι αυξάνουν σημαντικά τη θερμοκρασία του χώρου και χρησιμοποιήστε τις ενεργοβόρες ηλεκτρικές συσκευές, όπως τα πλυντήρια ρούχων και πιάτων, μόνο αργά το βράδυ. Όχι μόνο κάνετε οικονομία, εκμεταλλεύομενοι το νυχτερινό, μειωμένο τιμολόγιο της ΔΕΗ, αλλά αποφεύγετε και την αναπόφευκτη έκλυση θερμότητας κατά τη λειτουργία τους.
- ❁ Αερίστε τους χώρους του σπιτιού αργά το απόγευμα ή, ακόμα καλύτερα, το βράδυ, και κρατήστε πόρτες και παράθυρα κλειστά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Διαφορετικά, μαζί με τον φρέσκο αέρα εξασφαλίζετε έξτρα ζέστη και υγρασία στα δωμάτια.
- ❁ Βάλτε σήτες ώστε να τα ανοίγετε τις βραδινές ώρες που δροσίζει χωρίς τον φόβο των εντόμων.
- ❁ Σε περιπτώσεις καύσωνα, τοποθετήστε ένα μπολ με παγάκια μπροστά στον ανοιχτό ανεμιστήρα και καθήστε ακριβώς απέναντι, αλλά όχι για πολύ.
- ❁ Κοιμηθείτε στη βεράντα. Θα χρειαστείτε μόνο μια φυσική εντομοαπωθητική λοσιόν, ένα στρώμα θαλάσσης και βαμβακερό σεντόνι.
- ❁ Μη βάζετε το αυτοκίνητο αμέσως στο γκαράζ. Αφήστε το έξω να κρυώσει η μηχανή, αλλιώς η υψηλή θερμοκρασία της θα επηρεάσει τη θερμοκρασία του σπιτιού.

- ❁ Αποφύγετε τη δημιουργία υγρασίας σε εσωτερικούς χώρους, αφήνοντας δουλειές όπως το μαγείρεμα, το πλύσιμο πιάτων και ρούχων και το ντους για μετά τη δύση του ήλιου. Αν πρέπει οπωσδήποτε να τις κάνετε το μεσημέρι, χρησιμοποιήστε τον απορροφητήρα της κουζίνας ή -αν διαθέτετε- τον εξαερισμό του μπάνιου, τον οποίο θα πρέπει να θυμηθείτε να κλείσετε μόλις τελειώσετε, ώστε να μην βγάλει και τον δροσερό αέρα από το σπίτι.
- ❁ Βάψτε τους εξωτερικούς τοίχους σε ανοικτά χρώματα. Αν έχετε μονοκατοικία, προτιμήστε το λευκό για την ταράτσα. Στην Ελλάδα, οι ακτίνες του ήλιου είναι κατά κύριο λόγο κάθετες, με αποτέλεσμα να «χτυπούν» απευθείας τις οροφές των σπιτιών.
- ❁ Σε περιόδους καύσωνα, μπορούμε να επωφεληθούμε από την εξάτμιση του νερού για να δροσιστούμε αλλά και να διορθώσουμε συγχρόνως το ποσοστό υγρασίας στον αέρα. Πιο αναλυτικά: γεμίζουμε μερικά πήλινα δοχεία με νερό και τα τοποθετούμε κοντά στα παράθυρα και τις μπαλκονόπορτες μας.

Protect your pet this summer!



Χωρίς σκιά και νερό οι σκύλοι, οι γάτες και τα άλλα κατοικίδια ζώα μπορεί να ζεσταθούν υπερβολικά, να αρρωστήσουν και να πεθάνουν σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Το καλοκαίρι τα κατοικίδια ζώα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο τραυματισμού και εμφάνισης προβλημάτων υγείας λόγω της ζέστης.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για να τα προστατέψετε από τη ζέστη.

Προστατέψτε τα κατοικίδιά σας αυτό το καλοκαίρι



Έχετε πάντα δίπλα στο ζώο άφθονο δροσερό νερό

Οι σκύλοι ιδρώνουν βγάζοντας τη γλώσσα τους ή από τα πέλματα των ποδιών τους. Η



απώλεια νερού από τις υγρές επιφάνειες του στόματος και της μύτης τους βοηθά στη μείωση της θερμοκρασίας του σώματός τους. Τα κατοικίδια ζώα χρειάζονται φρέσκο δροσερό νερό τόσο

μέσα στο σπίτι όσο και σε εξωτερικούς χώρους, γι' αυτό φροντίστε να παίρνετε πάντοτε μαζί σας νερό για το κατοικίδιό σας.



Προσέξτε τα εγκαύματα από τον ήλιο!

Το ευαίσθητο δέρμα των πελμάτων των ζώων μπορεί εύκολα να πάθει έγκαυμα. Το νερό, η άμμος και η πέτρα στην παραλία αντανakλούν την ηλιακή ακτινοβολία – το κατοικίδιό σας μπορεί να πάθει ηλιακό έγκαυμα. Τα ζώα με κοντό τρίχωμα καθώς και όσα έχουν ροζ δέρμα ή λευκό τρίχωμα κινδυνεύουν περισσότερο από τα εγκαύματα. Ελέγξτε την έκθεση του κατοικιδίου σας στον ήλιο – περιορίστε το χρόνο έκθεσης και εξασφαλίστε του σκιά. Εάν πρόκειται να είστε έξω στον ήλιο με το σκυλί σας, βάλτε αντηλιακό στη μύτη του. Είναι ένα μέρος του σώματος που δεν προστατεύεται από την τρίχα και είναι πολύ ευαίσθητο στο ηλιακό έγκαυμα.



Ελέγξτε την εξάσκηση του κατοικιδίου σας.

Το σκυλί δεν πρέπει να συμμετέχει σε επίμονη άσκηση, όπως το τρέξιμο κατά τη διάρκεια της θερμότερης ώρας της ημέρας. Περιορίστε αυτό το είδος δραστηριότητας στις πρωινές και βραδινές ώρες. Περπατήστε χαλαρά μαζί τους και αποφύγετε να τα ενθαρρύνετε να κυνηγούν τη μπάλα ή το φρίσμπι. Πρόσθετη προσοχή πρέπει να ληφθεί με τα μεγάλα σε ηλικία σκυλιά, τα κουτάβια, τα σκυλιά με κοντή μύτη και εκείνα με παχύ τρίχωμα. Επίσης, έχετε κατά νου ότι η ασφαλτος και το τσιμέντο απορροφούν τη θερμότητα πολύ γρήγορα, η ασφαλτος ευκολότερα. Ελέγξτε την περιεκτικότητα θερμότητας με το χέρι σας πριν περπατήσει το σκυλί σας σε αυτές τις επιφάνειες το καλοκαίρι. Τα μαξιλάρια στις πατούσες μπορούν εύκολα να καούν.



Οδηγίες κολύμβησης

Δεν είναι όλα τα σκυλιά φυσικοί κολυμβητές! Συχνά πρέπει να ενθαρρυνθούν και να διδαχθούν την κολύμβηση. Γι' αυτό ποτέ δεν πετάμε το σκυλί μας στο νερό! Μπορούμε να το βοηθήσουμε να κολυμπήσει αν το σηκώσουμε από τα πίσω πόδια. Και επειδή το σκυλί μας στο κολύμπι θα χρησιμοποιήσει καινούριους (μη ασκημένους) μυς και μπορεί να κουραστεί εύκολα, δεν το αφήνουμε να το παρακάνει. Πάντα πρέπει να είμαστε σε θέση να σώσουμε το σκυλί μας από το νερό αν χρειαστεί!

Dreaming for a flat stomach...

Tips

για flat στομάχι σε 7 ημέρες

7

Της Αλεξίας Σβώλου

Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα γερο πρωινό αντί να φεύγετε από το σπίτι με άδειο στομάχι.

Το πρωινό γεύμα δεν σας εφοδιάζει μόνο με ενέργεια αλλά βοηθάει στη σταθεροποίηση των τιμών του σακχάρου στο αίμα, περιορίζοντας έτσι τις κρίσεις λαιμαργίας που κατά κανόνα έχουν ολέθρια αποτελέσματα για τη σιλουέτα. Επιπλέον, ένα θρεπτικό πρωινό που συνδυάζει άπαχη πρωτεΐνη (π.χ. γιαούρτι ή τυρί με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος ή καπνιστή γαλοπούλα) με υδατάνθρακες πλούσιους σε φυτικές ίνες (π.χ. μούσλι, φρούτα ή κριθαρένια παξιμάδια) αποτελεί τονωτική ένεση για το μεταβολισμό, καθώς διεγείρει τη λειτουργία του και επιταχύνει τις καύσεις.

Ρίξτε το στα λαχανικά.

Ψητά, βραστά ή ωμά τα λαχανικά αποτελούν την καλύτερη συνταγή για να χορτάσετε χωρίς να επιβαρυνθείτε με περιττές θερμίδες. Επιπλέον τα λαχανικά σας εφοδιάζουν με απαραίτητες βιταμίνες που θωρακίζουν την επιδερμίδα ενάντια στις ηλιακές ακτίνες και βοηθούν στη μετατροπή της ενέργειας που

παρέχεται από τα τρόφιμα σε βιολογική ενέργεια στα κύτταρα των ιστών του σώματος. Βάλτε σαν στόχο την κατανάλωση 5-6



μερίδων φρούτων ή λαχανικών την ημέρα και αποφύγετε στις σαλάτες τις λιπαρές σος και το προτηγανισμένο κρουτόν που σας φορτώνουν με θερμίδες. Για να νοστιμίσετε τις πράσινες σαλάτες προσθέστε τριμμένα ή ψιλοκομμένα αρωματικά βότανα, λίγο ελαιόλαδο, λίγο χυμό λεμονιού ή λίγο ξύδι μπαλσάμικο ή ανακατέψτε μια κουταλιά άπαχο γιαούρτι με λίγη πάπρικα ή ψιλοκομμένο άνηθο.

Περιορίστε τα αλκοολούχα ποτά.

Είναι ωραίο βέβαια να απολαμβάνετε το αγαπημένο σας κοκτέιλ στη δύση του ήλιου ή κατά τη βραδινή σας βόλτα, αλλά ξέρετε πόσες εντελώς άχρηστες θερμίδες περιέχει; Επειδή η απάντηση κυμαίνεται από 180 μέχρι και

300, πείτε όχι στα κοκτέιλ και προτιμήστε ένα ποτήρι κρασί που δεν υπερβαίνει τις 80-88 θερμίδες. Ωστόσο καλό είναι να επιδείξετε εγκράτεια και σε αυτή την περίπτωση, ώστε να μην ξεπερνάτε τα 2 μικρά ποτήρια κρασιού την ημέρα, γιατί το οινόπνευμα έχει υψηλή θερμιδική απόδοση στον οργανισμό. Επιπλέον διευκολύνει την αποθήκευση του λίπους που προσλαμβάνεται από τη διατροφή.

Σταθεροποιήστε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας.

Αν και αυτό φαντάζει δύσκολο για όσους δεν έχουν γνώσεις διατροφολογίας, είναι εύκολο να το πετύχετε κατανέμοντας σε πολλές μικρές μερίδες την ημερήσια προσλαμβανόμενη ποσότητα φαγητού και επιλέγοντας τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (GL). Αυτά είναι οι νιφάδες ακατέργαστων δημητριακών (βρώμης, πτυρούχες καλαμποκιού), το ψωμί ολικής αλέσεως, τα κριθαρένια παξιμάδια, το κους-κους, οι βραστές ή ψητές πατάτες, ο αρακάς και όλα τα φρούτα και λαχανικά. Χαρακτηριστικό γεύμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη είναι ο κρητικός ντάκος (ειδικά όταν γίνεται με άπαχο τυρί αντί για φέτα) και η ψητή πατάτα (jacket potato).

Decorating do's and don'ts

ΛΑΘΗ

Εμπιστευόμαστε το γούστο μας, αλλά δεν είναι πάντα αρκετό για ένα αρμονικό αποτέλεσμα. Διάσημοι interior designers έχουν καταγράψει τα σημαντικότερα απορήματα που διαπράττουμε όταν διακοσμούμε μόνοι μας το σπίτι μας.
Της Βιβής Μωραΐτου

ΣΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

Με βάση τη ζωή των άλλων...

1 Μην παίρνετε αποφάσεις με άξονα μια πραγματικότητα που δεν έχει σχέση με τον τρόπο ζωής σας. Το αποτέλεσμα είναι λύσεις δυσλειτουργικές, οι οποίες δεν έχουν σχέση με την καθημερινότητά σας. Τι νόημα έχει, εξάλλου, ένα σπίτι που δεν καλύπτει τις ανάγκες των ενοίκων του; Αντί, για παράδειγμα, να αφήνετε την παρέα να κυλιέται στο χαλί, ίσως θα ήταν καλύτερα να αντικαταστήσετε την κουτσομπόλα-μπαρ από τα 60s με έναν καναπέ ακόμη.

Έπιπλα που «διώχνουν»

2 Μην ντραπείτε να δοκιμάσετε ξανά και ξανά τα έπιπλα που είναι υποψήφια να μπουν στο σπίτι σας. Καθίστε στον καναπέ που σας άρεσε. Ξαπλώστε, βουλευτείτε. Πόσες στάσεις αλλάξατε, προτού νιώσετε αναπαυτικά; Αν η πλάτη της πολυθρόνας σας «πετάει» έξω από το κάθισμα και στο τέταρτο δεν βλέπετε την ώρα να σηκωθείτε από την καρέκλα, είναι φανερό ότι τα συγκεκριμένα κομμάτια δεν περνούν το τεστ καταλληλότητας.



Χωρίς μεζούρα

3 Δεν υπήρχε αμφιβολία ότι ήταν «αυτός» με την πρώτη ματιά. Δυστυχώς, όμως, τον αγοράσατε με υπολογισμούς διαστάσεων κατά προσέγγιση. Έτσι, όταν ο γωνιακός καναπές έφτασε στο σπίτι, συστήθηκε ως το πλέον αδηφάγο κομμάτι της επίπλωσης. Τώρα πρέπει να βρείτε coffee table σε μέγεθος κομοδίνου, να αλλάξετε θέση στο καλοριφέρ και να στηρίξετε στον τοίχο την τηλεόραση για να μπορείτε να κάνετε τις στοιχειώδεις κινήσεις στο καθιστικό. Όπερ και σημαίνει ότι δεν πρέπει να διαλέγετε τίποτε χωρίς μεζούρα. Την επόμενη φορά μετρήστε σχολαστικά τα δωμάτια προτού βγείτε στα μαγαζιά, κάντε την έρευνά σας παίρνοντας τις ακριβείς διαστάσεις όλων των επίπλων που σας άρεσαν και, όταν επιστρέψετε στο σπίτι, βγάλτε ξανά τη μεζούρα και χρησιμοποιώντας χαρτοταινία σηματοδότηστε στο δάπεδο τις διαστάσεις των επίπλων και δείτε τες εφαρμοσμένες στον χώρο σας.

Η δικτατορία της TV

4 Δεν χρειάζεται να είναι το κέντρο του σύμπαντος ούτε του καθιστικού σας. Όταν οι φίλοι σας κάθονται στον καναπέ, ίσως είναι προτιμότερο να αντικρίζουν τη θέα ή τις φλόγες στην εστία του τζακιού και όχι αναγκαστικά μια οθόνη. Οι περιστρεφόμενες βάσεις τοίχου μπορούν να αποδειχθούν πολύ βολική λύση.

Διακόσμηση x-press

5 Δεν είναι ανάγκη να κάνετε τα πάντα γρήγορα. Πάνω στη φούρια λαμβάνονται οι πιο λανθασμένες αποφάσεις. Τα σπίτια είναι σαν τους κήπους που χρειάζονται τον χρόνο τους για να ανθίσουν ή τους πίνακες ζωγραφικής που ολοκληρώνονται σταδιακά. Τελικά μόνο ζώντας σε έναν χώρο ανακαλύπτουμε τις πραγματικές ανάγκες του, οι οποίες στην ουσία δεν διαφέρουν από τις δικές μας.

Quit before you start

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ;

Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει καταστήσει τον αγώνα κατά του καπνίσματος μία από τις βασικές της προτεραιότητες στον τομέα της δημόσιας υγείας. Η ενημέρωση των εφήβων προέχει σε αυτήν την προσπάθεια.

Είστε έφηβος, έχετε άποψη, γνωρίζετε τα δεινά του καπνίσματος, αλλά υπάρχουν και λόγοι που σας ωθούν να ανάψετε το πρώτο σας τσιγάρο, αν δεν το έχετε ήδη κάνει. Ανάμεσα στις δύο αυτές αντίρροπες δυνάμεις που σας τραβोलογούν νιώθετε πως χρειάζεστε βοήθεια. Ποιος μπορεί να το κάνει αυτό; Εδώ και δύο χρόνια η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ξεκίνησε στις 27 χώρες-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης τη δεύτερη φάση της μεγάλης ενημερωτικής εκστρατείας της για την πρόληψη και τη διακοπή του καπνίσματος. Ο στόχος είναι τα νεαρά άτομα. Η εκστρατεία «Help - για μια ζωή χωρίς τσιγάρο» της Ευρωπαϊκής Επιτροπής προσπαθεί να προσφέρει βοήθεια ώστε να μην ξεκινά κανείς το κάπνισμα και να αντιστέκεται στην πίεση από τον περίγυρό του. Η εκστρατεία επικεντρώνεται στους λόγους για τους οποίους ένας έφηβος καπνίζει ή θέλει να καπνίσει και στη γνώση σχετικά με τις συνέπειες αυτής της συνήθειας.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ Ή ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΣΕΤΕ

► Επειδή πιστεύετε ότι έτσι θα αλλάξετε την κοινωνική σας ζωή. Το πρώτο τσιγάρο έχει μια γεύση ελευθερίας επειδή έχετε την εντύπωση ότι εναντιώνεστε σε κάτι απαγορευμένο. Στην πραγματικότητα, βυθίζεστε σε έναν εθισμό. Μια αθλητική, πολιτιστική ή πνευματική δραστηριότητα, εκτός του ότι αποτελεί άριστο περισπασμό από το κάπνισμα, προωθεί και την κοινωνική ένταξη.



► Καπνίζετε για αυτοεπιβεβαίωση. Θα αποδείξετε όμως ότι είστε ανεξάρτητοι και γεμάτοι αυτοπεποίθηση μόνο αν δεν πέσετε στην παγίδα του πρώτου τσιγάρου. Όσο θέτετε στόχους ζωής και αποκτάτε ποικίλα ενδιαφέροντα, δεν θα νιώσετε ποτέ την ανάγκη να καπνίσετε.

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

► Είναι δαπανηρό. Είτε τα αγοράζετε σε πακέτο είτε τα στρίβετε, τα τσιγάρα μπορούν να μειώσουν τον προϋπολογισμό σας και να δημιουργήσουν χρέη σε ένα νεαρό άτομο ή σε μια οικογένεια. Όσον αφορά στις παθήσεις που προκαλούνται από το κάπνισμα, οδηγούν σε τεράστιες δαπάνες στον τομέα της Υγείας οι οποίες πληρώνονται από τους φορολογούμενους και τα κρατικά συστήματα υγείας.

► Βλάπτει το σώμα εσωτερικά και εξωτερικά. Οδηγεί σε αναπνευστικά προβλήματα και μειώνει τις αθλητικές επιδόσεις. Επιπλέον, το κάπνισμα κάνει τα μαλλιά θαμπά και αφυδατώνει το δέρμα, το οποίο αποκτά φαία απόχρωση.

► Είναι μια ανοιχτή πόρτα προς άλλες εξαρτήσεις. Η πλειονότητα αυτών που είναι εξαρτημένοι από το αλκοόλ ή από άλλα ναρκωτικά ξεκίνησε με την εξάρτηση από τον καπνό.

► Είναι βλαβερό για όσους βρίσκονται κοντά στον καπνιστή. Πέρα από την ενόχληση που υφίσταται η οικογένεια του, ο καπνός προκαλεί δυσφορία και άμεσες ή μακροπρόθεσμες ασθένειες. Ειδικότερα, τα παιδιά είναι ευπρόσβλητα στον καπνό των άλλων.

15

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ | ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ;

Surviving the heatwave in your home

- ❁ Αγοράστε παγωτομηχανή. Φτιάξτε σπιτικά παγωτά και γρανίτες, χωρίς συντηρητικά και χρωστικές.
- ❁ Προστατευτείτε από τον ήλιο κρατώντας ερμητικά κλειστά τα παράθυρα σας, με κατεβασμένα τα ρολά, τις ώρες που οι αχτίδες πέφτουν κατευθείαν επάνω τους. Επίσης, μπορείτε να εγκαταστήσετε τέντα στα μπαλκόνια που βλέπουν ανατολικά και δυτικά, ώστε να μη χάνετε ψύξη από το air condition ή τη φυσική δροσιά εξαιτίας του ήλιου που εισχωρεί από εκεί στο σπίτι. Αν δε θέλετε να κρατήσετε έξω και το φως, κρεμάστε λευκές κουρτίνες και κρατήστε τις κλειστές κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- ❁ Αντικαταστήστε τα υφαντά ριχτάρια με λευκά βαμβακερά ή λινά υφάσματα. Τώρα που η θερμοκρασία ανεβαίνει, καλύψτε τους καναπέδες και τις πολυθρόνες με ανάλαφρα λινά σεντόνια ή από 100% βαμβάκι.
- ❁ Τα air condition είναι αποτελεσματικά, αλλά δεν αγαπούν το περιβάλλον. Οι ανεμιστήρες οροφής θεωρούνται ιδανική λύση, καθώς μπορούν να μειώσουν τη θερμοκρασία κατά 6-7ο Κελσίου, και εξοικονομούν ενέργεια μέχρι και 70%. Εγκαταστήστε, λοιπόν, ανεμιστήρες οροφής. Το κόστος τους δεν είναι μεγάλο. Στην αγορά κυκλοφορούν κάποιοι που, εκτός από κλίμα, φτιάχνουν και ατμόσφαιρα. Μπορείτε



να διαλέξετε και ανεμιστήρες με φωτισμό. Αν θέλετε και επιτραπέζιους ή επιδαπέδιους, προτιμήστε

περιστροφόμενους, καθώς ελλοχεύει ο κίνδυνος ψύξης. Αν παρόλα αυτά επιλέγετε το κλιματιστικό, καλό είναι να γνωρίζετε ότι η χρήση του ενδέχεται να αυξήσει τον λογαριασμό του ρεύματος μέχρι και 50%.

ΜΙΚΡΕΣ ΟΑΣΕΙΣ ΔΡΟΣΙΑΣ

Να μερικές ιδέες για τις ημέρες (και τις νύχτες) του θέρους που ο υδράργυρος ανεβαίνει πολύ.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΞΕΝΑΚΗ



- ❁ Καταβρέχετε τις βεράντες τα απογεύματα για να δροσιστεί το σπίτι, αλλά και εσείς οι ίδιοι. Μη σπαταλάτε όμως πολύ νερό.
- ❁ Φυτέψτε πρασινάδα, σε όποια μορφή προτιμάτε. Αν έχετε κήπο φυτέψτε ψηλούς θάμνους ή δέντρα κοντά στις κεντρικές μονάδες κλιματισμού, για να τους κάνουν σκιά χωρίς όμως να φράζουν την ροή του αέρα. Η θερμοκρασία της ημέρας μπορεί να είναι 3-6 βαθμούς χαμηλότερη σε δεντροφυτεμένες γειτονιές. Ακόμα και στα διαμερίσματα, τα αναρριχώμενα φυτά σε σημεία από όπου τα κλαδιά θα μπορούν να απλωθούν στους τοίχους λειτουργούν σαν φυσικό μονωτικό.
- ❁ Αξιοποιήστε το υπόγειό σας (αν έχετε). Είναι το πιο δροσερό μέρος του σπιτιού, αφού δεν το βλέπει ο ήλιος. Ξεσκαρτάρτε τα άχρηστα αντικείμενα και θα βρείτε τον χώρο για ένα λιτό καθιστικό.

Decorating do's and don'ts

ΛΑΘΗ

Εμπιστευόμαστε το γούστο μας, αλλά δεν είναι πάντα αρκετό για ένα αρμονικό αποτέλεσμα. Διάσημοι interior designers έχουν καταγράψει τα σημαντικότερα αποθήματα που διαπράττουμε όταν διακοσμούμε μόνοι μας το σπίτι μας.
Της Βιβής Μωραΐτου

ΣΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

Μη τηρουμένων των αναλογιών

1 Οι αναλογίες καθορίζουν το ντεκόρ. Η τήρησή τους είναι ο λόγος για τον οποίο δεν θα στριμώχναμε ποτέ ένα κρεβάτι με ουρανό και έναν πολυέλαιο σε ένα υπνοδωμάτιο 3x4 μ. Τι να την κάνεις, επίσης, την ντιζάιν τραπεζαρία όταν τα γόνατα των συνδαιτυμόνων δεν χωράνε κάτω από το τραπέζι; ο όγκος και το ύψος των επίπλων σε σχέση με τις διαστάσεις του δωματίου είναι καθοριστικά για ένα αρμονικό αποτέλεσμα.

Πλίνθοι και κέραμοι ατάκτως ειρμημένα

2 Τσάντες, κλειδιά, παλτά, γαλότσες και αθλητικά παπούτσια, φυλλάδια από τα ντελίβερι της περιοχής, περιοδικά, βιβλία, CDs και DVDs, λογαριασμοί και αποδείξεις. Δεν είναι ανάγκη η εικόνα ενός ζωντανού σπιτιού να είναι αυτή της μόνιμης ακαταστασίας από τα «τρέχοντα». Ακούγονται παλαικοί, αλλά οι όροι πορτμαντό και πορτκλέ δεν επινοήθηκαν τυχαία. Στον αιώνα που διανύουμε κυκλοφορούν επάξιοι αντικαταστάτες τους, κλειστού και ανοιχτού τύπου, που βάζουν τα πάντα σε τάξη. Οι βιβλιοθήκες και τα ράφια, από την άλλη, για να δείχνουν όμορφα χρειάζονται μια κάποια τάξη, όπως και ο χώρος του οικιακού υπολογιστή, που ακόμη και αν πρόκειται για laptop χρειάζεται τη θέση του. Συμμέτοχοι στην αίσθηση ακαταστασίας είναι σχεδόν πάντοτε τα διάφορα καλώδια, που διατρέχουν τα λίβινγκ-ρουμ και κουβαριάζονται όπως - όπως κάτω από έπιπλα και χαλιά, για να μη μιλήσουμε για τις μπαλαντέζες και τα πολύπριζα. Εγκιβωτίστε τα μέσα σε διακριτικούς σωλήνες ή στερεώστε τα κατά μήκος του τοίχου.

Τζάκι στη λάθος θέση

3 Αν δυσκολεύεστε να οργανώσετε γύρω του ένα σωστό καθιστικό, προφανώς το τζάκι σας δεν βρίσκεται στην καλύτερη δυνατή θέση. Επειδή όμως το ζητούμενο είναι η άνεση, πρέπει να τοποθετήσετε τα έπιπλά σας όπως υπαγορεύουν οι συντεταγμένες του δωματίου. Απλώς φροντίστε η θέση των καθισμάτων να εξασφαλίζει ικανοποιητική οπτική επαφή με τη φωτιά.

Βεράντα στα αζήτητα

4 Και το πιο μικρό μπαλκόνι αποτελεί ουσιαστικά συνέχεια του χώρου μας. Δεν είναι ούτε πλυσταριό ούτε σημείο συγκέντρωσης περιττών και ακρήστων. Φροντίστε το τοποθετώντας φυτά που, ως φυσικός φράκτης, είτε θα καδράρουν τη θέα είτε θα εξασφαλίσουν την ιδιωτικότητα στη βεράντα σας - σύμμαχοι είναι και οι κατεβασμένες τέντες. Δώστε, λοιπόν, λίγο περισσότερη προσοχή στο τεντόπανο που θα διαλέξετε να βλέπετε καθημερινά από το παράθυρο και ξανασκεφτείτε το προτού επιλέξετε τρικολόρε φλοράλ και εμπριμέ, που θα τα έχετε βαρεθεί τον πρώτο κιόλας χρόνο.

