



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Εğitim ve Din İşleri Bakanlığı  
Devlet Dil Sertifikası

**DÜZEY**

**C1**

Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevesi doğrultusundadır.

**BÖLÜM**

**4**

Konuşma ve Aracılık Becerisi: Sınava girenin kitapçığı

**Dönem**

**Kasım 2016**

**DİKKAT**

Konuşma Sınavı'nın süresi: 25 dakika.

Sınavdan sonra bu kitapçığı sınav odasında bırakınız.

## C1 DÜZEYİ SÖZLÜ SINAVI

### 1. SINAV HAKKINDA TEMEL BİLGİLER

**Sınav süresi:** 25 dakika

**Sınav katılım biçimi:** Adaylar ikişer olarak sınava alınır ve birbirleriyle konuşur.

**İçerik:**

**a. Isınma:** Sınav görevlisi her bir adaya birkaç ısınma sorusu sorar (yaş, okul / iş, hobiler) **[Not verilmaz. Her iki aday için 1 dakika]**

**b. Açık uçlu yanıt:** Aday, sınav görevlisi tarafından sorulan tek bir soruyu belli bir konudaki fikrini ifade ederek ve savunarak yanıtlar. **[Her iki aday için 4 dakika]**

**c. Başkalarına bilgi iletme ve açık uçlu karşılıklı konuşma:** Adaylar Yunanca bir metinden bir girdiye dayalı soruyu cevaplamak üzere bir karşılıklı konuşma yaparlar. **[Her iki aday için 15 dakika]**

**Sınav görevlisinin / adayın rolleri:**

**1. etkinlikte** (açı uçlu yanıt) sınav görevlisi adaylarla konuşmaz; sadece soru sorar ve her aday yanıt verir.

**2. etkinlikte** (başkalarına bilgi iletme ve açık uçlu karşılıklı konuşma) sınav görevlisi normalde adaylarla konuşmaz; soruyu açıklar ve adaylar birbirleriyle konuşurlar. Ancak, eğer bir aday, konuşmayı yürütemezse sınav görevlisi muhatap rolünü üstlenebilir.

### SINAV MALZEMELERİ

**Aday Kitapçığı aşağıdakileri içerir:**

**Aday Kitapçığı**

Sınav hakkında bilgiler ve nasıl yürütüleceğine ilişkin bir kılavuz. (s. 2 - 4).

Sözlü sınav değerlendirme ölçütleri formu (s. 4-6).

s. 7 - 16 arası Yunanca metinler. Her sayfada bulunan başlıklar, metinlerden belirlenen konuyu ve bağlamı gösterir. Aday Kitapçığı'nın ilk yarısı (s. 7 - 11) **Aday A**'nın bu etkinliği yapabilmek için okuması gereken Yunanca metinleri içerir. Kitapçığın ikinci yarısı (s. 12 - 16) ise **Aday B**'nin bu etkinliği yapabilmek için okuması gereken Yunanca metinleri içerir.

### Sınav Görevlisinin Paketi

Sınav Görevlisinin Paketi'nde bulunanlar:

Sınav konuları (1. etkinlik ve 2. Etkinlik için sorular),

C1 düzeyi sözlü sınav için muhatap çerçevesi,

Sözlü sınav sırasında oluşabilecek olası sorunlar için bir hatırlatma,

C1 düzeyi için Değerlendirme Ölçeği.

### 2. SINAV SÜRECİ

Sınav boyunca sınavın yapıldığı salonda 2 değerlendirici ve iki aday bulunur.

Her iki değerlendirici adayı değerlendirir ve Sözlü Performans Değerlendirme Formu'ndaki kendi bölümlerini doldurur.

**1. Değerlendirici** rolünü üstlenen kişi uzakta oturur ve sessiz kalır. Dinler, gözlemler, notlar alır ve her adayın performansı için Sözlü Performans Değerlendirme Formu'nu kullanarak not verir.

Sınav Görevlisi rolünü üstlenen kişi ise iki adayın karşısında oturur, sınavı yürütür ve adaylarla etkileşimde bulunur. Notlarını, onlar sınav salonunu terk ettikten sonra verir. Dolayısıyla, sınav görevlisi rolünden ayrı, **2. Değerlendirici** rolü de vardır.

Hangi adayın istenen soruları ilk önce yapacağı sıraya konmuştur. Buna göre, eğer 1. Etkinlikte sorulan soruya ilk olarak **Aday A** yanıt verdiyse 2. Etkinlikte, **Aday B** ile başlanacaktır.

Değerlendiriciler rollerini sık olarak değiştirmelidir. Sınav görevlisi ile 1. Değerlendiricinin, her 2-3 aday çifti ile sözlü sınav yürüttükten sonra rollerini değiştirmeleri tavsiye edilir. **Yine de rollerin değişim sıklığı onlara bağlıdır.**

Sözlü sınavı yürüten her iki kişi de sınavın başarılı bir şekilde yürütülmesinde eşit derecede sorumludur.

### 3. SINAV GÖREVLİLERİNE ÖNERİLER

#### Sözlü sınav başlamadan önce:

En az 1,5 saat öncesinde sınav için hazırlık yapmayı unutmayın. Aday Kitapçığı'nı ve Sınav Görevlisinin Paketi'ni sizin için ayrılan odada çalışabilirsiniz.

Diğer sınav görevlisiyle birlikte çalışın, soruları ve metinleri tartışın, her bir sorunun ne gerektirdiğini anlamanız için birbirinize yardımcı olun.

Birkaç soruyu diğer sınav görevlisiyle canladırın ve nasıl işlediklerini görün.

Sınav Görevlisinin Paketi'nde bulunan *Muhafap Çerçevesi*'ni çok iyi öğrenin.

Sınav görevlilerinin sözlü sınav seminerleri için hazırlanan broşürlerde yer alan bilgileri önceden çalışarak kendilerini hazırlamış olmaları beklenmektedir. Yine de Sınav görevlisinin Paketinde yer alan Değerlendirme Ölçeği'ni, değerlendirme ölçütlerini hatırlamak üzere dikkatli bir şekilde okuyun.

#### Ayrıca:

Sözlü sınavı hangi sınav salonunda yürüteceğinizi ve ortağınızın kim olacağını öğrenin.

Kimin ilk sınav görevlisi olacağına karar verin.

Sınav salonundaki sıraların düzgün bir şekilde yerleştirildiğinden emin olun. Aşağıdakilere dikkat edin:

Adaylar yan yana oturacak,

Sınav görevlisi, adayların tam karşılarında oturacak,

1. Değerlendirici'nin oturduğu sıra adaylardan biraz uzakta olacak, ancak onlarla görsel temas sağlaması mümkün olacak.

Sınavı yürütmek için gerekli olan malzemenin yanınızda olduğundan emin olun. Aday Kitapçığı'nı ve konu ve soruları içeren Sınav Görevlisi Paketi'ni yanınızda sınav salonuna getirin.

Sınav salonunda iki Aday Kitapçığı'nın daha bulunduğundan emin olun. Salonda üç adayın bulunması gereken durumlarda ise üçüncü adaya ortağınızın kitapçığını verin.

#### Sözlü sınav sırasında unutmayın:

##### **Sınav Görevlisinin Paketi'nde:**

##### 1. Etkinlik

1. etkinlik için, hem genç hem de daha yaşlı adaylara sorulacak sorular bulunmaktadır.

Aday hakkında bildiklerinizi göz önünde bulundurarak, her bir aday için farklı bir soru seçin.

##### 2. Etkinlik

2. Etkinlik için, her bir çift Yunanca metinle ilgili kullanılmak üzere en az iki soru bulunmaktadır.

##### **Malzemeyi kullanırken:**

1. etkinliği yürütürken, soruyu değiştirmeyin ya da başka bir biçimde ifade etmeyin. Eğer adaylardan biri tereddüt yaşıyorsa, soruyu bu kez daha yavaş biçimde tekrar edin. Eğer aday isterse tek bir sözcüğü açıklayabilirsiniz.

2. etkinlikte, konuşma durma noktasına gelirse, ilerlemeyen ya da adaylardan biri diğerinin konuşmaya katılmasını engelleyecek biçimde söz sırasını bırakmıyorsa konuşmanın akışını kolaylaştırmak için müdahale edin.

Eğer iki adaydan biri Yunanca metindeki bilgiyi yeniden iletemiyorsa, bu durum, karar verme sürecini imkânsız hale getirir. Bu nedenle, adaya metindeki bilgiyi yeniden düzenleyerek ileteceğini hatırlatmak üzere müdahalede bulunmak zorunda kalabilirsiniz.

Eğer iki adaydan biri 2. etkinliğin gereklerini yerine getirmekte tamamen yetersiz kalıyorsa diğer adayla konuşmayı devam ettirmek üzere muhatap rolünü sınav görevlisi üstlenir.

Genel olarak, 1. ve 2. etkinlikleri yürütürken verilen konu ve soruyu değiştirmemelisiniz, ancak belli bir işte bir problemle karşılaşan adaya yardım edebilir, onu cesaretlendirebilirsiniz. Sınav görevlisi tarafından adaylara yapılan herhangi başka bir yardım, final notu verilirken göz önünde bulundurulmalıdır.

Her aday çifti için farklı metin çiftleri seçin, metinleri seçerken adayların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, toplumsal konumu ve ilgi alanları gibi özelliklerini göz önünde bulundurun.

Konuları, soruları ve metinleri adayın profilini göz önünde bulundurarak rastlantısal çeşitlilikle kullanmanız beklenmektedir.

Bütün konuları, soruları ya da metinleri kullanmanız beklenmemektedir ya da tümünü birden fazla durumda kullanmanız gerekmemektedir. Örneğin, biri size göre uygun değilse onu kullanmayın.

### **Ayrıca aklınızda bulunsun:**

Sınavdan önce ya da sınav sırasında soru ya da sorunlarınız olursa Sınav Merkezi Komisyonu'na başvurun.

Mola vermek isterseniz Sınav Merkezi Komisyonu'na haber vermeyi unutmayın.

Sınav salonunda **SİGARA İÇMEK, CEP TELEFONU KULLANMAK ve BİR ŞEYLER YEMEK YASAKTIR.**

**HİÇ KİMSE İŞİNİZE MÜDAHALE EDEMEZ.** Sınav salonunda hiç kimse yanınızda duramaz, sizi ya da adayları rahatsız edemez.

Adaylarla yalnızca Türkçe iletişim kurun.

Zamanın sınırlı olduğunu unutmayın, bu yüzden her bir adayın her etkinliği için orantılı zaman ayırın.

Sınav sona erdiğinde adaylara teşekkür edin, ancak performanslarının kalitesi konusunda hiçbir fikir vermeyin.

Adayların ayrılırken **ADAY KİTAPÇIKLARINI YANLARINA ALMADIKLARINDAN** emin olun.

## **RESMİ DEĞERLENDİRME FORMUNUN KULLANIMI**

Adayların adları ve kod numaralarının ilgili formların üzerinde olduğundan emin olun.

Her iki değerlendirici, sütunlardaki kutucukları siyah ya da mavi tükenmez kalemle işaretler.

Adayın performansını değerlendiren ilk kişi, **1. Değerlendirici** (sınavı yürüten değil, yan tarafta sessiz oturan kişi), formun **sol tarafındaki sütunda bulunan kutucukları işaretler**. İkinci notu verecek olan kişi (sınavı yürüten kişi), **2. Değerlendirici**, adaylar salondan ayrıldıktan sonra **sağ taraftaki sütunda bulunan kutucukları işaretler**. Her aday için genel değerlendirme - sınavın toplam notu - elektronik olarak hesaplanır, bu yüzden formda bunun için ayrı bir alan bulunmamaktadır.

Not verirken aşağıdakileri unutmayın:

- sözlü sınav için olası en yüksek puan **20**'dir,
- **0** (sıfır) yalnızca hiçbir şekilde Türkçe bilgisi olmayan adaylara ya da yanıt vermeyenlere değil, ayrıca C1 düzeyi beklentilerine uygun yanıtlar veremeyen adaylara da verilir. (Değerlendirme Ölçütleri'ne bakın.)

Değerlendiriciler notlamalarını ayrı ayrı yaptıkları için değerlendirmeleri farklı olabilir.

Verdiğiniz nota ilişkin son kararınızı vermeden formu işaretlemeyin.

Değerlendirme Formu'nu nasıl işaretleyeceğinizi bildiğinizden emin olun. Herhangi bir şekilde buruşuk ya da hasarlı olmaması beklenen form üzerinde yapılacak düzeltmeler kabul edilmemektedir. Ancak, eğer bir hata yaparsanız ve düzeltmeniz gerekiyorsa, formu Sınav Merkezi Komisyonu'na götürün, orada sorunuzla ilgili size yardımcı olacaklardır.

Her ölçüt için uygun kutucuğu "■" şeklinde doldurun.

#### **Sınav gününün sonunda:**

Aday kitapçıklarını, Sınav Görevlisi Paketlerini ve Sözlü Performans Değerlendirme Formlarını Sınav Merkezi Komisyonu'na TESLİM EDİN.

**HİÇBİR SINAV BELGESİNİ MERKEZİNDEN DIŞARI ÇIKARMAYIN.**

#### **Sınav Merkezinden ayrılmadan:**

Sınav görevlisi olarak görevlerinizi tamamladıktan sonra "KPG Sözlü Sınav Geri Bildirim Formu"nu doldurun ve Sınav Merkezi Komisyonu'na teslim edin.

**C1 DÜZEYİ SÖZLÜ SINAV DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ FORMU****DİL KULLANIMI (1. VE 2. ETKİNLİK)  
(ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 & 2)**

<b>SESΒİLİMSEL EDİNÇ (ΠΡΟΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΝΙΣΜΟΣ)</b>	1	2		
Doğru sözcük vurgusu ve seslerin doğru sesletimi. (Anlamın ince ayrıntılarını vermek üzere) çeşitli vurgu ve ezgi.				
<b>SÖZLÜKSEL ÇEŞİTLİLİK VE DENETİM (ΛΕΞΙΛΟΓΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ)</b>	0	1	2	3
Doğru sözcük biçimi ve anlam. Geniş bir sözcük dağarcığı kullanımı. (Gerektiğinde) Deyimlerin ve konuşma dilinin kullanımı.				
<b>DİLBİLGİSEL DOĞRULUK (ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ)</b>	0	1	2	3
Dilbilgisel yapıların doğruluğu ve istenen anlamın aktarımı. (Gerektiğinde) Karmaşık tümce yapılarının kullanımı.				
<b>UYGUN DİL (ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΛΕΞΙΚΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)</b>	0	1	2	3
Durum bağlamına uygun dilbilgisel yapılar ve söz varlığı. Uygun kesit dili kullanımı ve (gerektiğinde) kesit dil değişimleri.				
<b>BAĞLAŞIKLIK, BAĞDAŞIKLIK VE AKICILIK (ΣΥΝΟΧΗ, ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΧΕΡΕΙΑ ΛΟΓΟΥ)</b>	0	1	2	3
İyi yapılandırılmış, tam bağdaşık konuşma. Bağlaşıklık araçlarının etkili biçimde kullanımı. Akıcı ve spontane bir konuşmada konular açabilme.				

**DİL KULLANIMI (2. ETKİNLİK)  
(ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2)**

<b>ETKİLEŞİM BECERİLERİ (ΣΥΝΟΜΙΛΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)</b>	0	1	2	3
Uygun karşılıklı konuşma stratejileri kullanır (konuşmayı başlatır, sürdürür, müdahale eder). Fikir ve kişisel görüşleri tartışır. Etkileşimi yönetir (güçendirmeden söz keser, açıklama yapar, doğrulama talep eder). Muhatabıyla etkili biçimde uzlaşır.				
<b>BAŞKALARINA BİLGİ İLETME BECERİSİ (ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)</b>	0	1	2	3
Yunanca metinden ilgili bilgiyi seçer ve / veya özetler. Bilgiyi durum bağlamına göre yeniden tartışır. İlgili bilgiyi yeniden iletir (yorumlayarak, çevirerek ya da orijinal kullanımından farklılaştırarak).				

Not: Değerlendirme Ölçeği 0-2:

0 = C1 düzeyi için yetersiz  
1 = Yetkin  
2 = Tam Yetkin

Değerlendirme Ölçeği 0-3:

0 = C1 düzeyi için yetersiz  
1 = Düşük Yetkin  
2 = Orta Yetkin  
3 = Yetkin

## Ταξινμακ Κολαγ Δεğιλμις Μεğερ!

Μετακόμιση: Τα κόλπα της... κούτας

in2life



Αν μπροστά σας έχετε μετακόμιση, θα πρέπει να ιδρώσετε, να κουραστείτε, να αγανακτήσετε, να κλείσετε κούτες, να ανοίξετε κούτες και να επιμεληθείτε ό,τι παρεμβάλλεται μεταξύ του τελευταίου ξεκούραστου τεντώματος στον καναπέ στο παλιό σας σαλόνι και του πρώτου στο καινούριο σας. Μπορεί όλη η διαδικασία τελικά να κρατά λίγες ημέρες, ακόμη κι αν την περισσότερη δουλειά την έχετε αναθέσει σε ειδικό μεταφορέα. Επειδή όμως ζούμε σε εποχές που εκατοντάδες σπιτικά μεταφέρονται λόγω αναζήτησης φθηνότερων ενοικίων, η

πραγματικότητα περιλαμβάνει και την ανάγκη για όσο το δυνατόν λιγότερα έξοδα. Ακολουθούν οι δικές μας συμβουλές για να γίνει όλη η παραπάνω διαδικασία λίγο πιο εύκολη, η εγκατάσταση στο καινούριο σας σπίτι πιο οργανωμένη και οι κούτες και τα νεύρα σας λιγότερο εύθραυστα.

1-) **Μεταφορική εταιρεία ή όχι;** Αν μπορείτε να απαντήσετε «όχι» στο παραπάνω δίλημμα, σημαίνει ότι έχετε (ή κάποιους φίλους που έχουν) αυτοκίνητο με ευρύχωρους αποθηκευτικούς χώρους και έπιπλα ή ηλεκτρικές συσκευές μικρού μεγέθους ή που αποσυναρμολογούνται και μπορούν να χωρέσουν σε αυτό. Στα πλην, φυσικά, συγκαταλέγεται η κούρασή σας, καθώς θα χρειαστεί να πακετάρετε, να αμπαλάρετε και να κουβαλήσετε μόνοι σας τα πάντα, ενώ στα συν, ένα μεγάλο χρηματικό ποσό που θα σας μείνει στην τσέπη.

2-) **Η σαβούρα, τα έπιπλα και οι συσκευές:** Όλο το παρελθόν σας θα περάσει μπροστά από τα μάτια σας κατά την διάρκεια των προετοιμασιών της μετακόμισης. Είτε με τη μορφή παλιών φωτογραφιών, σχολικών ενθυμίων, άχρηστων εγγράφων και πιστοποιητικών, παλιών λογαριασμών και φορολογικών δηλώσεων είτε με την μορφή δώρων από τους πρώην που είχατε καταχωριάσει στην ντουλάπα είτε ως οτιδήποτε άλλο, θα εκπλαγείτε με το πόσα πράγματα κρατάτε χωρίς καν να το θυμάστε. Η μετακόμιση είναι η ιδανική ευκαιρία να ξεφορτωθείτε τη σαβούρα: Σκεφτείτε ότι κάτι που δεν αναζητήσετε για τόσο χρόνια, ίσως δεν ήταν και τόσο άξιο διατήρησης όσο πιστεύατε. Μήπως ήρθε η ώρα για ανακύκλωση;

3-) **Οι κούτες και η λίστα:** Φροντίστε να είστε εφοδιασμένοι με μπόλικες γερές άδειες κούτες και δυνατή μονωτική ταινία. Θα βρείτε άφθονες στα κοντινά σας σούπερ μάρκετ: συνήθως τις συγκεντρώνουν σε ειδικό σιδερένιο «κλουβί» στην είσοδο. Προτιμήστε τις μεσαίου μεγέθους, ώστε να μην είναι υπερβολικά μεγάλο το βάρος τους όταν τις γεμίσετε (με αποτέλεσμα να μην μπορείτε να τις κουβαλήσετε) ούτε υπερβολικά μικρές σε μέγεθος, με αποτέλεσμα να μην χωρούν πολλά αντικείμενα.

4-) **Οι φίλοι στα δύσκολα φαίνονται:** Ενημερώστε φίλους, γνωστούς και λοιπούς ενδιαφερόμενους για την νέα σας διεύθυνση ή το νέο σας σταθερό τηλέφωνο, με ένα απλό email. Ζητήστε όποιοι από αυτούς μπορούν να σας βοηθήσουν, αφιερώνοντάς σας λίγο χρόνο και αρκετή ενέργεια.



## Elektrikli Bisikletin Faydaları



### Ηλεκτρικό ποδήλατο: Πρακτικό, οικολογικό και οικονομικό

Με την τιμή των καυσίμων στα ύψη, τις αυξήσεις στα εισιτήρια των λεωφορείων και την ανάγκη για υγιεινή ζωή, τα ποδήλατα επιστρέφουν δυναμικά και στους ελληνικούς δρόμους. Μια ενδιαφέρουσα παραλλαγή τους είναι εκείνα με ηλεκτρική κίνηση! Τα ηλεκτρικά ποδήλατα θεωρούνται μια ιδιαίτερα «έξυπνη» λύση για τις μεγάλες αποστάσεις της πόλης και τις ανηφόρες των εκδρομών, αποτελώντας το όνειρο κάθε ποδηλάτη.



#### 1-) Με έναν διακόπτη... «ανοίγει» ο ηλεκτροκινητήρας!

Το ηλεκτρικό ποδήλατο προσφέρει μια άνετη ποδηλασία στην πόλη ή τα μονοπάτια του βουνού. Αρκεί ο αναβάτης να «ανοίξει» τον διακόπτη στο τιμόνι όποτε χρειαστεί και οι ανηφόρες μοιάζουν με κατηφόρες... με το πετάλι να γίνεται πιο ελαφρύ και ξεκούραστο! Μπορεί να ζυγίζουν περισσότερο από ένα κλασικό ποδήλατο, δηλαδή περίπου 23-25 κιλά, αλλά η ηλεκτροβοήθηση εξαφανίζει τη διαφορά βάρους.

#### 2-) Τα «ατού» των ηλεκτρικών ποδηλάτων:

Δεν χρειάζεται πια να καταναλώνετε βενζίνη, να ιδρώνετε για να πάτε στη δουλειά και να σκέφτεστε τις ανηφόρες κοντά στο σπίτι σας. Ακόμα και οι αναβάτες μεγάλης ηλικίας μπορούν να πατήσουν την ηλεκτρική υποβοήθηση και να διανύσουν απόσταση ακόμα και 20 χλμ, εντελώς ανέξοδα. Είναι φιλικά προς το περιβάλλον, κινούνται γρήγορα μέσα στην κίνηση και η μπαταρία προσφέρει επιλογές... ενός οικολογικού scooter!

#### 3-) Βάλτε ένα ηλεκτρικό κιτ... στο ποδήλατό σας!

Πολλοί λάτρεις του ποδηλάτου επιλέγουν να ενσωματώσουν ένα ηλεκτρικό κιτ πάνω στο κανονικό ποδήλατό τους! Έτσι, μετατρέπουν το συνηθισμένο ποδήλατο σε ένα όχημα με ηλεκτρική υποβοήθηση! Τα κιτ εφαρμόζονται στον μπροστινό τροχό και οι μπαταρίες στην πίσω σχάρα, ώστε να υπάρχει ισορροπία στο βάρος και ασφάλεια στην οδήγηση. Πρόκειται για μια επιλογή που στοιχίζει 3 με 4 φορές λιγότερο από την αγορά ενός έτοιμου ηλεκτρικού ποδηλάτου.

#### 4-) Συμβουλές για την αγορά του ιδανικού ηλεκτρικού ποδηλάτου

Σκεφτείτε τι ακριβώς θέλετε από το ποδήλατό σας, ώστε να επιλέξετε την ιδανική μπαταρία και τον τύπο του ποδηλάτου που θα καλύψει κάθε ανάγκη σας.

Αγοράστε ένα ποδήλατο με χειριστήριο και οθόνη LCD, που θα σας προειδοποιεί για τα αποθέματα ενέργειας του ποδηλάτου και την ταχύτητά σας.

Βρείτε κοινή κλειδαριά για τον σκελετό και την μπαταρία, ώστε να μην κουβαλάτε δυο διαφορετικά κλειδιά μαζί σας.



## Su Tüketiminde Dikkatli Olalım



### Πρακτικοί τρόποι εξοικονόμησης νερού

Με απλούς τρόπους μπορούμε να μειώσουμε την κατανάλωση νερού στο μπάνιο, στην κουζίνα και στον κήπο.

#### 1-) Τρόποι εξοικονόμησης νερού στο μπάνιο:

α) Ελέγξτε για διαρροή το καζανάκι της τουαλέτας με την προσθήκη χρώματος ζαχαροπλαστικής. Εάν υπάρχει διαρροή, το χρώμα θα εμφανιστεί μέσα σε 30 λεπτά. Ελέγξτε την εγκατάσταση για φθαρμένα ή διαβρωμένα μέρη. Τα περισσότερα εξαρτήματα εγκαθίστανται εύκολα και είναι άμεσα διαθέσιμα με μικρό οικονομικό κόστος.



β) Μην πετάτε διαφόρων ειδών απορρίμματα στη λεκάνη της τουαλέτας, χρησιμοποιώντας το καζανάκι άσκοπα.

γ) Εάν το καζανάκι σας είναι παλιό, αντικαταστήστε το. Εάν δεν είναι εύκολη η αντικατάσταση, τοποθετήστε μέσα στη δεξαμενή ένα πλαστικό μπουκάλι, για να μειωθεί ο όγκος του νερού που παροχετεύεται.

δ) Εάν το κουμπί στο καζανάκι δεν επανέρχεται στη θέση του μετά τη χρήση, αφήνοντας το νερό να τρέχει συνεχώς, αντικαταστήστε το ή ρυθμίστε τη ροή.

ε) Ελαττώστε τη διάρκεια χρήσης του ντους. Αντικαταστήστε το τηλέφωνο της ντουζιέρας με κάποιο άλλο, χαμηλότερης ροής. Στο εμπόριο κυκλοφορούν βρυσές όπου μπορεί να ρυθμιστεί η ροή, χωρίς να επηρεαστεί η αναλογία ζεστού και κρύου νερού.

#### 2-) Τρόποι εξοικονόμησης νερού στην κουζίνα:

α) Τοποθετήστε έναν ταχυθερμοσίφωνα στο νεροχύτη της κουζίνας σας, ώστε να τρέχει άμεσα το ζεστό νερό. Αυτό θα μειώσει τις δαπάνες ενέργειας.

β) Είναι προτιμότερο να έχετε κρύο νερό σε μπουκάλια στο ψυγείο, παρά να αφήνετε τη βρύση να τρέχει κάθε φορά που θέλετε ένα δροσερό ποτήρι νερό.

γ) Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε το ίδιο ποτήρι για το πόσιμο νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Με τον τρόπο αυτό ελαττώνεται ο αριθμός των ποτηριών που πρέπει να πλυθούν.

δ) Επιλέξτε το κατάλληλο σκεύος όταν μαγειρεύετε. Όσο μεγαλύτερα είναι τα σκεύη, τόσο μεγαλύτερη είναι και η κατανάλωση σε νερό.

#### 3-) Τρόποι εξοικονόμησης νερού στον κήπο και το αυτοκίνητο:

α) Μην ποτίζετε υπερβολικά τον κήπο σας. Κατά γενικό κανόνα, οι χορτοτάπητες χρειάζονται πότισμα μόνο κάθε 5 έως 7 ημέρες το καλοκαίρι και κάθε 10 έως 14 ημέρες το χειμώνα. Μια ισχυρή βροχή ικανοποιεί τις ανάγκες σε νερό για διάστημα δύο εβδομάδων.

β) Ποτίζετε τον κήπο σας νωρίς το πρωί, όταν η θερμοκρασία και η ταχύτητα του αέρα είναι οι χαμηλότερες. Αυτό μειώνει τις απώλειες νερού από την εξάτμιση.

γ) Είναι προτιμότερη η εγκατάσταση αυτόματου ποτίσματος. Βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί σωστά και δεν υπάρχουν διαρροές κατά μήκος του δικτύου.

δ) Αποφύγετε την υπερβολική χρήση λιπασμάτων, η οποία αυξάνει τις ανάγκες για νερό.

#### 4-) Μπορούμε να εξοικονομήσουμε νερό στο σπίτι;

Συνήθως θεωρούμε ότι το νερό που φτάνει ως τα σπίτια μας είναι άφθονο και δεδομένο. Το νερό όμως στις σύγχρονες πόλεις σπαταλιέται αλόγιστα και δε θα είναι για πάντα άφθονο, αν δεν προσέξουμε όλοι. Αρκεί να έχουμε στο μυαλό μας τις παρακάτω ερωτήσεις: Χρειάζεται να χρησιμοποιήσω νερό;

Για παράδειγμα, χρειάζεται να πλύνουμε το πεζοδρόμιο ή την αυλή με καθαρό, πόσιμο νερό; Θα αρκούσε ένα καλό σκούπισμα...

## Dostluk İlişkilerimizi Güçlendirelim



### Πράγματα που μαθαίνεις για τη φιλία μεγαλώνοντας



Οι εποχές της παιδικής χαράς, της ανεμελιάς και τις παιδικής αθωότητας έχουν περάσει ανεπιστρεπτή ενώ με την πάροδο των ετών άλλαξε και ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεις τη φιλία. Οι εμπειρίες, η ωριμότητα αλλά και οι συνθήκες της ζωής σου δίνουν μαθήματα φιλίας... κάνοντάς σε να αναθεωρείς συνεχώς τις προτεραιότητές σου αλλά και την αξία όσων έχεις δίπλα σου. Ποιά είναι όμως τα μαθήματα φιλίας που παίρνουμε στην ενήλικη ζωή μας;

Μαθήματα φιλίας που παίρνεις ως ενήλικας:

1-) **Οι φίλοι αλλάζουν αλλά και μαλώνουν:** Σκέψου πως δεν είσαι το ίδιο κοριτσάκι που ήσουν στο δημοτικό κι αν οι παιδικές σου φίλες δεν έχουν ακολουθήσει παρόμοια πορεία με εσένα πιθανότατα να μην υπάρχει κάτι που να σας συνδέει πλέον. Η καριέρα, η μητρότητα ή ακόμη και η ιδεολογία μπορούν να προκαλέσουν πρόβλημα στη σχέση σας, δίχως αυτό απαραίτητα να σημαίνει πως φταίει κάποια από τις δύο πλευρές. Αν, ωστόσο, σε θλίβει το γεγονός ότι χάνεσαι με καρδιακούς φίλους εξαιτίας αλλαγών στη ζωή σας, το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να ξεχάσεις το παρελθόν και να κάνεις μια νέα αρχή, οικοδομώντας τη φιλία σας από το μηδέν!

2-) **Ορισμένες φίλιες είναι σαν τον έρωτα ή καταλήγουν επιζήμιες:** Μεγαλώνοντας μαθαίνεις επίσης να διώχνεις από κοντά σου φίλους που σου κάνουν κακό, όσο κι αν αυτό σε θλίβει. Δεν είναι μόνο οι εχθροί που σε βλάπτουν αλλά και οι φίλοι που παρουσιάζουν τοξικές συμπεριφορές. Η ζήλια, ο αθέμιτος ανταγωνισμός, η μιζέρια και η συνεχής ένταση είναι σίγουρα συμπεριφορές που αργά ή γρήγορα θα σου χαλάσουν τη διάθεση ή θα σε φέρουν εκτός εαυτού. Άλλωστε, μεγαλώνοντας αποκτάς ολοένα και περισσότερες ευθύνες κι έγνοιες και το μόνο που δε θέλεις από τους φίλους σου είναι να σου προσθέτουν ένα ακόμη βάρος.

3-) **Άλλο κολλητός, άλλο φίλος:** Όσο μεγαλώνεις διευρύνεται ο κοινωνικός σου κύκλος και αποκτάς ολοένα και περισσότερους γνωστούς. Όπως είναι φυσικό αναγκαστικά κατηγοριοποιείς τους φίλους και τους κατατάσσεις σε διάφορα επίπεδα. Ξεκινώντας από τους γνωστούς, προχωρώντας σε ανθρώπους με τους οποίους και που θα πιείτε ένα καφέ μέχρι τους φίλους και τους κολλητούς μεσολαβούν αρκετά στάδια. Κάποιοι θα ανέβουν κλίμακα, άλλοι θα κατέβουν κι άλλοι θα εξαφανιστούν από το κάδρο των φίλων. Σε κάθε περίπτωση πάντως είναι σημαντικό να γνωρίζεις σε ποια κατηγορία ανήκει κάθε ένας ώστε να εμπιστευτείς μονάχα όσους αξίζουν να εμπιστευτείς!

4-) **Οι φίλοι στην ανάγκη φαίνονται:** Πόσες φορές σου έτυχε να θεωρείς πως κάποιος είναι φίλος αλλά στην πραγματικότητα επεδίωκε την επαφή μαζί σου για την επίτευξη κάποιου στόχου, μικρού ή μεγάλου; Μικρότερη δεν έδινες ιδιαίτερη σημασία στα κίνητρα των ατόμων που σε πλησίαζαν. Τα μαθήματα όμως υπήρξαν σκληρά, οπότε μεγαλώνοντας το πάθημα έγινε μάθημα και συνειδητοποιήσες πως μερικές φορές τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται. Έτσι λοιπόν έβαλες αυστηρά κριτήρια για την κατάταξη των ανθρώπων που σε περιβάλλουν στην κατηγορία "φίλοι".

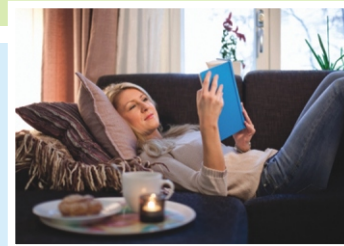
tro-ma-ktiko.blogspot.gr

## Hayatınıza Renk Katmak için Neler Yaparsınız?

### Τρόποι για να απλουστεύσεις τη ζωή σου!

Newagemama.com

“Η ζωή δεν είναι πολύπλοκη. Εμείς είμαστε πολύπλοκα όντα. Η ζωή είναι απλή και πάντα το απλό είναι το καλύτερο” (Όσκαρ Ουάιλντ). Όμως, εμείς οι μεγάλοι κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας για να δυσκολέψουμε τη ζωή μας, χτίζοντας μια όλο και πιο σύνθετη καθημερινότητα. Πέρα από τα “υποχρεωτικά” (τη φροντίδα των παιδιών, τη δουλειά, τις αυτονόητες για τους περισσότερους ευθύνες) επιδιδώμαστε με ζήλο και σ' έναν αγώνα να ικανοποιήσουμε ψεύτικες ανάγκες, να ευχαριστήσουμε τρίτους, να προλάβουμε καταστάσεις και να σηκώσουμε το βάρος μιας ολοένα αυξανόμενης αρνητικότητας. Ώρα να αλλάξουμε κάποια πράγματα.



1-) **Οργάνωσε την ζωή σου βάζοντας φραγμό στον καταναλωτισμό:** Το πιο πιθανό είναι να έχεις ήδη περιορίσει τις καταναλωτικές σου δαπάνες είτε από ανάγκη είτε από φόβο. Αυτό είναι καλό, αλλά χρειάζεται και κάτι ακόμα: να έχεις μέσα σου την πρόθεση και την αποφασιστικότητα να λειτουργήσεις επιλεκτικά από στάση ζωής, όχι απλώς επειδή δεν μπορείς να κάνεις αλλιώς.

2-) **Σταμάτα να προσπαθείς να μαντεύεις τη σκέψη των άλλων:** Σταμάτα επίσης να είσαι κρυψίνους και απροσπέλαστος. Μάθε να επικοινωνείς με λόγια, ρώτα, μίλα, συζήτησε. Δεν υπάρχει πιο ανόητη σπατάλη ενέργειας και χρόνου από το να εικάζεις τι έχουν στο νου τους οι άλλοι και να λειτουργείς βάσει σεναρίων. Αν έχεις απορίες, κάνε ερωτήσεις. Αν έχεις να δώσεις απαντήσεις, πάρε τον λόγο. Με ηρεμία και καλή πρόθεση.

3-) **Φρόντισε την καθημερινότητα και την υγεία σου** (σωματική, ψυχική, πνευματική) όσο καλύτερα μπορείς: Ασκήσου, περπάτα, τροφοδότησε τον οργανισμό σου με υγιεινό σπιτικό φαγητό, μην αρκείσαι στις εύκολες λύσεις, κοιμήσου ένα γεμάτο οκτάωρο τη νύχτα. Να τρως όταν πεινάς, να πίνεις νερό όταν διψάς. Μην αρνείσαι την ξεκούραση. Τα παιδιά σου μέσα από τη στάση σου θα μάθουν κι αυτά να φροντίζουν και να προσέχουν τον εαυτό τους.

4-) **Να έχεις πνευματική ευεξία:** Φρόντισε και θρέψε την ψυχή σου με όμορφες εικόνες, με τη μουσική που αγαπάς, με τα βιβλία που σε γεμίζουν, με μια δραστηριότητα που σε κάνει να ξεχνάς το χρόνο, με στιγμές σύνδεσης με τους αγαπημένους, με ό,τι σε κάνει να νιώθεις πλουσιότερος σε συναισθήματα. Δείξε την αγάπη σου, πρόσφερε το χαμόγελό σου, αγκάλιασε τους ανθρώπους σου... Όσο απασχολημένος κι αν είσαι, όσες δυσκολίες κι αν περνάς, η ζωή αποκτά άλλο νόημα όταν κρατάς ζωντανή τη σύνδεση και μοιράζεται με αγάπη!

## Ταξινμακ Κολαγ Δεğιλμις Μεğερ!

Μετακόμιση: Τα κόλπα της... κούτας



Αν μπροστά σας έχετε μετακόμιση, θα πρέπει να ιδρώσετε, να κουραστείτε, να αγανακτήσετε, να κλείσετε κούτες, να ανοίξετε κούτες και να επιμεληθείτε ό,τι παρεμβάλλεται μεταξύ του τελευταίου ξεκούραστου τεντώματος στον καναπέ στο παλιό σας σαλόνι και του πρώτου στο καινούριο σας. Μπορεί όλη η διαδικασία τελικά να κρατά λίγες ημέρες, ακόμη κι αν την περισσότερη δουλειά την έχετε αναθέσει σε ειδικό μεταφορέα. Επειδή όμως ζούμε σε εποχές που εκατοντάδες σπιτικά μεταφέρονται λόγω αναζήτησης φθηνότερων ενοικίων, η

πραγματικότητα περιλαμβάνει και την ανάγκη για όσο το δυνατόν λιγότερα έξοδα. Ακολουθούν οι δικές μας συμβουλές για να γίνει όλη η παραπάνω διαδικασία λίγο πιο εύκολη, η εγκατάσταση στο καινούριο σας σπίτι πιο οργανωμένη και οι κούτες και τα νεύρα σας λιγότερο εύθραυστα.

**1-) Μεταφορική εταιρεία ή όχι;** Για να επιλέξετε μεταφορική εταιρεία, θα πρέπει να κάνετε μια μικρή έρευνα αγοράς, για να βρείτε την καλύτερη δυνατή τιμή. Σε κάθε περίπτωση, αποφύγετε να αναθέσετε την δουλειά στον πρώτο τυχόντα, τον οποίο «είχε ακουστά ο κουμπάρος ενός ξάδερφου» και τον προσλάβετε χωρίς καν να ρωτήσετε τιμή. Εδώ, τα «μην ανησυχείτε, θα τα βρούμε στην τιμή» σημαίνουν ένα πράγμα: Ότι θα βογκήξει ο κουμπάρος σας!

**2-) Η σαβούρα, τα έπιπλα και οι συσκευές:** Το «βαρύ πυροβολικό» μιας μετακόμισης είναι τα ογκώδη έπιπλα και οι ηλεκτρικές συσκευές, που χρειάζονται ιδιαίτερη μεταχείριση. Αν τα έπιπλά σας είναι συναρμολογούμενα, φροντίστε να εντοπίσετε στα κιτάπια σας τις οδηγίες συναρμολόγησης ώστε να τις ακολουθήσετε... αντιστρόφως και να μειώσετε τον όγκο της οικοσκευής. Όσο για τις ηλεκτρικές συσκευές, φροντίστε να βρείτε τα αντίστοιχα φυλλάδια ή να επικοινωνήσετε με τις κατασκευάστριες εταιρείες για πληροφορίες που θα πρέπει να γνωρίζετε. Για παράδειγμα, στην περίπτωση του ψυγείου, μετά την μεταφορά του θα πρέπει να το αφήσετε εκτός λειτουργίας όρθιο για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για να «καθίσουν» τα υγρά του, που μετακινήθηκαν κατά την μεταφορά.

**3-) Οι κούτες και η λίστα:** Από την στιγμή που αποφασίζετε να μετακομίσετε, ολόκληρο το «βιος» σας θα βρίσκεται σε κατάσταση χάους. Εδώ, λοιπόν, η λίστα είναι κάτι που σώζει ζωές. Καταρτίστε με την σειρά τις δουλειές σας, όπως για παράδειγμα το να αμπαλάρετε τα γυαλικά, να πακετάρετε τα ρούχα σας, να φροντίσετε για τα εύθραυστα αντικείμενα, να τακτοποιήσετε τα γραφειοκρατικά που αναφέραμε προηγουμένως κ.ο.κ. Ανάλογη λίστα θα χρειαστεί να κάνετε για τις δουλειές σας και όταν τα πράγματά σας φτάσουν στο καινούριο σπίτι, ώστε με μικρά βήματα, ένα-ένα τη φορά, να ξαναστήσετε τον χώρο όπου θα ζείτε στο εξής.

**4-) Οι φίλοι στα δύσκολα φαίνονται,** γι' αυτό και δεν θα σας αφήσουν να περάσετε το «λούκι» της μετακόμισης μόνοι. Προτιμήστε να κρατήσετε εσείς τα σκήπτρα της οργάνωσης, για να γίνουν όλα όπως εσείς θέλετε και ζητήστε τους να συμμετάσχουν στο πακετάρισμα, το αμπαλάρισμα και το κατέβασμα μέχρι το μεταφορικό μέσο. Τα παραπάνω ισχύουν στην περίπτωση που δεν έχετε απευθυνθεί γι' αυτή τη δουλειά σε μεταφορική εταιρεία.



## Elektrikli Bisikletin Faydaları



### Ηλεκτρικό ποδήλατο: Πρακτικό, οικολογικό και οικονομικό

Με την τιμή των καυσίμων στα ύψη, τις αυξήσεις στα εισιτήρια των λεωφορείων και την ανάγκη για υγιεινή ζωή, τα ποδήλατα επιστρέφουν δυναμικά και στους ελληνικούς δρόμους. Μια ενδιαφέρουσα παραλλαγή τους είναι εκείνα με ηλεκτρική κίνηση! Τα ηλεκτρικά ποδήλατα θεωρούνται μια ιδιαίτερα «έξυπνη» λύση για τις μεγάλες αποστάσεις της πόλης και τις ανηφόρες των εκδρομών, αποτελώντας το όνειρο κάθε ποδηλάτη.



#### 1-) Με έναν διακόπτη... «ανοίγει» ο ηλεκτροκινητήρας!

Τα ηλεκτρικά ποδήλατα δεν παύουν να θεωρούνται ποδήλατα. Είναι κατασκευασμένα για να αυξάνουν τη δύναμη του πεταλιού και όχι να αντικαθιστούν τον αναβάτη. Η «μηχανή» ενεργοποιείται είτε μέσα από το γκάζι στο χερούλι είτε μέσα από το πετάλι, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί ενέργεια, όπως και όποτε επιθυμεί ο ποδηλάτης. Η μπαταρία βρίσκεται συνήθως στον μπροστινό τροχό και η δύναμη της μηχανής μπορεί να φτάσει τα 25 χλμ/ώρα... ακόμα κι αν κάνετε πολύ χαλαρό πετάλι.

#### 2-) Τα «ατού» των ηλεκτρικών ποδηλάτων:

Απλά φορτίστε την μπαταρία στο σπίτι, ρυθμίστε το επίπεδο της βοήθειας που χρειάζεστε και ξεχάστε την κούραση στο δρόμο.

Τα ηλεκτρικά ποδήλατα μπορείτε να τα βρείτε στην αγορά από 1000 έως και 3000 ευρώ, ανάλογα με την ποιότητα των περιφερειακών, τα φρένα και την αντοχή της μπαταρίας.

#### 3-) Η μπαταρία λιθίου είναι η ιδανική επιλογή!

Οι μπαταρίες στα ηλεκτρικά ποδήλατα είναι επαναφορτιζόμενες και χρειάζονται για την πλήρη φόρτισή τους 4 με 8 ώρες, ανάλογα βέβαια και με την αντοχή τους. Τα περισσότερα ποδήλατα χρησιμοποιούν μπαταρία ιόντων λιθίου, οι οποίες ζυγίζουν περίπου 4,5 κιλά, έχουν πιο μεγάλη διάρκεια και φορτίζονται μέσα σε 30 λεπτά. Ωστόσο, είναι ιδιαίτερα αναλώσιμες, αφού πρέπει να αλλάζονται κάθε πέντε χρόνια. Ειδικότερα, φορτίζονται όπως ακριβώς και ένα κινητό τηλέφωνο, αφού είναι αποσπώμενες και συνδέονται στην πρίζα. Η πρώτη φόρτιση πρέπει να διαρκέσει από 8 έως 10 ώρες, ώστε να πετύχετε τη μέγιστη διάρκεια ζωής.

#### 4-) Συμβουλές για την αγορά του ιδανικού ηλεκτρικού ποδηλάτου

Αν σκοπεύετε να αγοράσετε το ποδήλατο για να κατευθυνθείτε προς την αγορά ή τη δουλειά σας σε καλές καιρικές συνθήκες, τότε ένα φθινό ηλεκτρικό ποδήλατο θα σας καλύψει!

Αγοράστε ένα ποδήλατο με τουλάχιστον δυο χρόνια εγγύηση στα μηχανικά μέρη και στην απόδοση της μπαταρίας, ώστε να μην πέσει μελλοντικά κάτω από το 70%.

## Su Tüketiminde Dikkatli Olalım



### Πρακτικοί τρόποι εξοικονόμησης νερού

Με απλούς τρόπους μπορούμε να μειώσουμε την κατανάλωση νερού στο μπάνιο, στην κουζίνα και στον κήπο.

#### 1-) Τρόποι εξοικονόμησης νερού στο μπάνιο:

- α) Μην αφήνετε τη βρύση ανοιχτή όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας, όταν ξυρίζεστε και όταν πλένετε τα χέρια σας.
- β) Βουρτσίστε τα δόντια σας όσο περιμένετε να ζεσταθεί το νερό και κατόπιν πλυθείτε ή ξυριστείτε.
- γ) Επαναχρησιμοποιείτε τις πετσέτες σώματος και προσώπου. Με τον τρόπο αυτό μειώνεται ο όγκος των άπλυτων ρούχων και τελικά οι χρήσεις του πλυντηρίου. Επιμένετε σε αυτό και όταν μένετε σε ξενοδοχείο. Ζητάτε να αλλάξουν πετσέτες ή σεντόνια, μόνο όταν το κρίνετε εσείς.
- δ) Χρησιμοποιήστε το πλυντήριο ρούχων μόνο όταν φορτώνεται πλήρως ή ρυθμίστε κατάλληλα τη στάθμη νερού για το μέγεθος του φορτίου που χρησιμοποιείτε.



#### 2-) Τρόποι εξοικονόμησης νερού στην κουζίνα:

- α) Κατά το πλύσιμο των πιάτων με το χέρι, γεμίστε το νεροχύτη ή μία λεκάνη με νερό και το ανάλογο απορρυπαντικό. Ξεβγάλετε γρήγορα με χαμηλή ροή. Για ακόμα μεγαλύτερη εξοικονόμηση νερού, χρησιμοποιήστε τον ένα νεροχύτη για το πλύσιμο των πιάτων και τον άλλο για το ξέβγαλμα.
- β) Αφήστε τα λερωμένα πιάτα και σκεύη να μουλιάσουν στο νερό, αντί να απομακρύνετε τα αποφάγια κάτω από τρεχούμενη βρύση.
- γ) Χρησιμοποιήστε το πλυντήριο πιάτων μόνο όταν γεμίσει πλήρως.
- δ) Προτιμήστε να πλένετε τα φρούτα, τα χόρτα και τα λαχανικά σε μία λεκάνη νερό, αντί κάτω από συνεχώς ανοιχτή βρύση.
- ε) Μην χρησιμοποιείτε το τρεχούμενο νερό για να ξεπαγώσετε το κρέας ή άλλα παγωμένα τρόφιμα. Ξεπαγώστε τα τρόφιμα σταδιακά, τοποθετώντας τα στη συντήρηση του ψυγείου από το προηγούμενο βράδυ και αφήνοντάς τα στη συνέχεια εκτός ψυγείου για λίγο.

#### 3-) Τρόποι εξοικονόμησης νερού στον κήπο και το αυτοκίνητο:

- α) Επιλέξτε φυτά τα οποία είναι ανθεκτικά στο κλίμα της περιοχής σας.
- β) Τοποθετήστε στην άκρη της μάνικας σας βρύση, ώστε να προσαρμόζεται η ροή στις απαιτήσεις σας και να αποφεύγονται οι σπατάλες.
- γ) Μην αφήνετε τους ψεκαστήρες ή τις μάνικες αφύλακτα. Οι μάνικες κήπων, μπορούν να σπαταλήσουν πάνω από 2,5 κυβικά μέτρα νερό, μόνο σε μερικές ώρες. Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο κουζινών για να θυμηθείτε να το κλείσετε.
- δ) Για τον καθαρισμό της αυλής σας χρησιμοποιήστε σκούπα, αντί για τρεχούμενο νερό. Αποφύγετε τα σιντριβάνια, εκτός αν το νερό ανακυκλώνεται. Εντοπίστε πιθανές απώλειες λόγω της εξάτμισης και της διεύθυνσης του αέρα.
- ε) Προτιμήστε τα πλυντήρια αυτοκινήτων, τα οποία ανακυκλώνουν το νερό. Εάν πλένετε οι ίδιοι το αυτοκίνητό σας, επιλέξτε περιοχές με γρασίδι.

#### 4-) Μπορούμε να εξοικονομήσουμε νερό στο σπίτι;

Μπορούμε να πλένουμε τα φρούτα και τα λαχανικά σε μια λεκάνη με νερό, αντί να τα πλένουμε με τρεχούμενο νερό με τη βρύση συνεχώς ανοιχτή. Το νερό που μένει στη λεκάνη, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το πότισμα των φυτών ή και για άλλες ανάγκες του σπιτιού, αρκεί να μην έχει σαπουνάδα.

## Dostluk İlişkilerimizi Güçlendirelim



### Πράγματα που μαθαίνεις για τη φιλία μεγαλώνοντας



Οι εποχές της παιδικής χαράς, της ανεμελιάς και τις παιδικής αθωότητας έχουν περάσει ανεπιστρεπτή ενώ με την πάροδο των ετών άλλαξε και ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεις τη φιλία. Οι εμπειρίες, η ωριμότητα αλλά και οι συνθήκες της ζωής σου δίνουν μαθήματα φιλίας... κάνοντάς σε να αναθεωρείς συνεχώς τις προτεραιότητές σου αλλά και την αξία όσων έχεις δίπλα σου. Ποιά είναι όμως τα μαθήματα φιλίας που παίρνουμε στην ενήλικη ζωή μας;

Μαθήματα φιλίας που παίρνεις ως ενήλικας;

#### 1-) **Οι φίλοι αλλάζουν αλλά και μαλώνουν:** Ακόμη και οι καρδιακοί φίλοι μαλώνουν !

Ο τσακωμός είναι δείγμα υγιούς σχέσης. Αυτό δείχνει πως και οι δύο εξωτερικεύετε τα συναισθήματά σας δίχως φόβο. Σίγουρα ένας καυγάς δεν είναι ότι πιο ευχάριστο, από την άλλη όμως είναι προτιμότερος από το να μένουν απωθημένα που αργότερα θα ξεσπούσαν σαν βόμβα επιφέροντας οριστική ρήξη. Άλλωστε, ένα καυγαδάκι με τον/την κολλητή δεν είναι και το τέλος του κόσμου αν και οι δύο πλευρές έχουν διάθεση να τα ξαναβρούν. Βέβαια, θα πρέπει πάντα να έχεις στο νου σου πως όσο θυμωμένη κι αν είσαι καλύτερα να μην ξεστομίσεις ατάκες για τις οποίες αργότερα θα μετανιώσεις.

2-) **Ορισμένες φιλίες είναι σαν τον έρωτα ή καταλήγουν επιζήμιες:** Όπως και με τις ερωτικές σχέσεις έτσι και οι φιλίες έχουν αρχή και τέλος. Κάποιες φιλίες είναι σύντομες κι έντονες, άλλες μακροχρόνιες και άλλες ξαναρχίζουν μετά από σκαμπανεβάσματα και παύση ετών! Από αυτές, ελάχιστες θα διαρκέσουν για πάντα. Οπότε όπως και με τον έρωτα το ηθικό δίδαγμα είναι ένα: Άδραξε τη στιγμή και πέρνα καλά με φίλους για όσο κι αν διαρκέσει.

3-) **Άλλο κολλητός, άλλο φίλος:** Όσο μεγαλώνεις είναι δυσκολότερο να αναπτυχθεί μια δυνατή φιλία μετά την ενηλικίωση αλλά όταν γίνει σίγουρα πρόκειται για κάτι ουσιαστικό! Οι ευθύνες και οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής ενός ενήλικα όπως είναι φυσικό δημιουργούν δυσκολίες στο χτίσιμο μιας νέας φιλίας. Στο σχολείο και στο Πανεπιστήμιο οι συμμαθητές/συμφοιτητές περνούν αρκετές ώρες μαζί ενώ τα κοινά ενδιαφέροντα και οι προβληματισμοί τους δένουν γρήγορα. Δυστυχώς, αργότερα οι ευθύνες πολλαπλασιάζονται και ο ελεύθερος χρόνος γίνεται λιγιστός ενώ εκτός από την εργασία δεν υπάρχει κάποιος χώρος όπου μπορείς να γνωρίσεις μεγάλο αριθμό νέων ανθρώπων.

4-) **Οι φίλοι στην ανάγκη φαίνονται:** Οι φίλοι δεν φαίνονται μόνο στα δύσκολα ή στα ευχάριστα αλλά κυρίως στην ανάγκη. Σε μια λύπη οι περισσότεροι θα σε παρηγορήσουν και σε μια χαρά όλοι θα σου ευχηθούν. Το ζήτημα όμως είναι ποιοί θα σου συμπαρασταθούν πραγματικά και ποιοί θα δείξουν τη χαρά τους με θέρμη κι έμπρακτα. Ποιοί προσφέρθηκαν να σου φέρουν φάρμακα ή φαγητό όταν αρρώστησες και ποιοί έτρεξαν μαζί σου στις ετοιμασίες ενός σημαντικού για εσένα γεγονότος όπως για παράδειγμα ένα πάρτι ή ένας γάμος;



## Hayatınıza Renk Katmak için Neler Yaparsınız?

### Τρόποι για να απλουστεύσεις τη ζωή σου!

Newagemama.com

“Η ζωή δεν είναι πολύπλοκη. Εμείς είμαστε πολύπλοκα όντα. Η ζωή είναι απλή και πάντα το απλό είναι το καλύτερο” (Όσκαρ Ουάιλντ). Όμως, εμείς οι μεγάλοι κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας για να δυσκολέψουμε τη ζωή μας, χτίζοντας μια όλο και πιο σύνθετη καθημερινότητα. Πέρα από τα “υποχρεωτικά” (τη φροντίδα των παιδιών, τη δουλειά, τις αυτονόητες για τους περισσότερους ευθύνες) επιδιδώμαστε με ζήλο και σ' έναν αγώνα να ικανοποιήσουμε ψεύτικες ανάγκες, να ευχαριστήσουμε τρίτους, να προλάβουμε καταστάσεις και να σηκώσουμε το βάρος μιας ολοένα αυξανόμενης αρνητικότητας. Ώρα να αλλάξουμε κάποια πράγματα.



1-) **Οργάνωσε τη ζωή σου βάζοντας φραγμό στον καταναλωτισμό** με γνώμονα την εξοικονόμηση πόρων και την ευκολία: Φτιάξε μέσα στο Σαββατοκύριακο ένα εβδομαδιαίο μενού και ψώνισε ό,τι χρειάζεται μία φορά την εβδομάδα. Πλήρωσε έγκαιρα τους λογαριασμούς. Απόφυγε τις πιστωτικές κάρτες. Μοίρασε δουλειές σε όλα τα μέλη της οικογένειας, που θα γίνονται στην ώρα τους μέσα στην εβδομάδα.

2-) **Σταμάτα να προσπαθείς να μαντεύεις τη σκέψη των άλλων**: Μείνε συστηματικά και αδιάλειπτα μακριά από όλους αυτούς που στραγγίζουν την ενέργειά σου και σταμάτα συνειδητά να αναπαράγεις το ρόλο του θύματος, αναμασώντας καταστάσεις της ζωής που σε πλήγωσαν. Τελεία και παύλα. Κάτω από τις δύσκολες συνθήκες που ζούμε, η θυματοποίηση είναι επικίνδυνη και για έναν ακόμα λόγο: σπαταλά πολύτιμο δυναμικό σε αδιέξοδες καταστάσεις.

3-) **Φρόντισε την καθημερινότητα και την υγεία σου**: Άρχισε να ξυπνάς καθημερινά μισή ώρα νωρίτερα. Αυτό το μισάωρο κάνει θαύματα γιατί σου επιτρέπει να ετοιμαστείς κι εσύ κι όλη η οικογένεια το πρωί όμορφα και χαλαρά, χωρίς εκνευρισμούς και καθυστερήσεις. Δίνει επίσης τη δυνατότητα να προλάβεις την κίνηση και το στριμωξίδι της τελευταίας στιγμής στα μέσα μεταφοράς. Γιατί όλο αυτό είναι τόσο σημαντικό; Γιατί αν ξεκινάς τη μέρα σου με την αδρεναλίνη στα ύψη, έτσι θα συνεχίσεις, και μέχρι το μεσημέρι θα έχεις ήδη εξαντλήσει την ενέργειά σου.

4-) **Να έχεις πνευματική ευεξία**: Ανεξάρτητα απ' το αν μια κατάσταση είναι καλή ή κακή, κάποια στιγμή θα αλλάξει. Η αλλαγή είναι ο φυσικός νόμος της ζωής και έχουμε να μάθουμε να τη διαχειριζόμαστε. Αν ανησυχούμε όλη την ώρα για το πώς, γιατί και αν θα αλλάξει κάτι, απλώς ματαιοπονούμε. Καλύτερα να διοχετεύουμε συνειδητά το δυναμικό μας σε δημιουργικές λύσεις, όσο κι αν ένα κομμάτι του εαυτού μας πάντα θα ανησυχεί για το άγνωστο.