



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Eğitim ve Din İşleri Bakanlığı  
Devlet Dil Sertifikası

DÜZEY	C1	Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevesi doğrultusundadır.
BÖLÜM	4	Konuşma ve Aracılık Becerisi: Sınav'a girenin kitapçığı
	Dönem	Kasım 2014
DİKKAT	<p>Konuşma Sınavının süresi: 25 dakika. Sınavdan sonra bu kitapçığı sınav odasında bırakınız.</p>	

## C1 DÜZEYİ SÖZLÜ SINAVI

### 1. SINAV HAKKINDA TEMEL BİLGİLER

**Sınav süresi:** 25 dakika

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

**İçerik:**

a. **İşinme:** Sınav görevlisi her bir adaya birkaç işinme sorusu sorar (yaş, okul / iş, hobiler) **[Not verilmelidir. 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. 5).

s. 6 - 16 arası Yunanca metinler. Her sayfada bulunan başlıklar, metinlerden belirlenen konuyu ve bağlamı gösterir. Aday Kitapçığı'nın ilk yarısı (s. 6 - 10) **Aday A**'nın bu etkinliği yapabilmek için okuması gereken Yunanca metinleri içerir. Kitapçığın ikinci yarısı (s. 11 - 15) ise **Aday B**'nin bu etkinliği yapabilmek için okuması gereken Yunanca metinleri içerir. Son sayfa (s. 16)'s. 8 ve s. 13'teki metinlerle ilgili yedek bir metin içerir. Sınav gününün sonunda, eğer 3 aday sona kalırsa ve 2. etkinlik iki yerine üç adayla yapılmak zorunda kalınrsa, bu metinler kullanılabilir. Böyle bir durumda s. 8 ve 13'teki metinlerle ilgili olan sorulardan birini ve s. 16'daki ilgili metni seçin.

### 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 değerlendirmeçi ve iki aday bulunur.

Her iki değerlendirmeçi 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 yürütükten 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 GÖREVLİLERİNİNE 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 anlamamanız için birbirinize yardımcı olun.

Birkaç soruyu diğer sınav görevlisiyle canladırın ve nasıl işlediklerini görün.

Sınav Görevlisinin Paketi'nde bulunan *Muhatap 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 ortağınızin 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 karşıslarında oturacak,

1. *Değerlendirici*'nin oturduğu sıra adaylardan biraz uzakta olacak, ancak onlarla görsel temas sağlama-ması 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 ortağınızin 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 yürüterken, 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, ilerlemeye ya da adaylardan biri diğerinin konuşmaya katılmasını engelleyecek biçimde söz sırasını bırakmıyorsa konuşmanın akışını kolaylaştırmak için müdafale 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 müdafalede 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 yürüterken 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 gerekmektedir. 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 ayırin. 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 değerlendirmeci, 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. Degerlendirici**, 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 bekentilerine uygun yanıtlar veremeyen adaylara da verilir. (Değerlendirme Ölçütleri'ne bakın.)

Değerlendiriciler notlamalarını ayrı ayrı yaptıkları için değerlendirmeleri farklı olabilir.

Vereceğiniz 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 sorununuzla ilgili size yardımcı olacaklardır.

Her ölçüt için uygun kutucuğu **■** şeklinde doldurun.

**Sınav gününün sonunda:**

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

**HIÇBİR SINAV BELGESİNİ MERKEZİNDEN DIŞARI ÇIKARMAYIN.**

**Sınav Merkezinden ayrılmadan:**

Sınav görevlisi olarak görevlerinizi tamamladıktan sonra "Kasım 2014 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>SESİLİMSEL 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 biçimini ve anlam. Geniş bir sözcük dağarcığı kullanımı. (Gerektiğinde) Deyimlerin ve konuşma dilinin kullanımı.				
<b>DİL BİLGİSEL 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 stratejilleri kullanır (konuşmayı başlatır, sürdürür, müdahale eder). Fikir ve kişisel görüşleri tartışır.				
Etkileşimi yönetir (güçendirmeden söz keser, açıklama yapar, doğrulama talep eder).				
Muhatabıyla etkili biçimde uzlaşırlar.				
<b>BAŞKALARINA BİLGİ İLETME BECERİSİ (ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)</b>	0	1	2	3
Yunanca metinden ilgili bilgiyi seçenek ve / veya özeti. 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

## Avrupa'da Araba Sürmek

**Oδήγηση στην Ευρώπη: Συμβουλές και κόλπα για καλά ταξίδια**

in2life

'Ένα από τα πολυάριθμα οξύμωρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, είναι ότι τα σύνορα άνοιξαν μεν, κάθε κράτος κράτησε τους δικούς του κώδικες οδικής κυκλοφορίας, τα δικά του όρια ταχύτητας και τα δικά του πρόστιμα δε. Αν μάλιστα δεν σχεδιάζετε οδικό ταξίδι για να μελετήσετε την κοινωνική ανθρωπογεωγραφία της Ε.Ε. των 27, αλλά σα νορμάλ άνθρωπος σκέφτεστε να συμπεριλάβετε, ή έστω να περάσετε και από άλλα εδάφη της Γηραιάς Ήπειρου, τα πράγματα καθίστανται ακόμη πιο πολύπλοκα. Συγκεντρώσαμε όλα όσα πρέπει να ξέρετε σχετικά με τους κώδικες οδικής κυκλοφορίας των ευρωπαϊκών χωρών και σας τα παρουσιάζουμε, για να εξασφαλίσετε... μακρύ, χωρίς απρόοπτα, δρόμο σαν βγείτε από την Ευρώπη.



**1-) Γαλλία:** Υποχρεωτικά πρέπει να έχετε μαζί σας το προειδοποιητικό τρίγωνο και ένα κίτρινο μπουφάν (όπως τα κίτρινα μπουφάν που φοράνε οι τροχονόμοι) για την περίπτωση ατυχήματος. Τα όρια ταχύτητας χωρίζονται σε στεγνό και βρεγμένο δρόμο. Ανέρχονται σε 50 χιλιόμετρα μέσα στην πόλη, 90 χιλιόμετρα στην εξοχή και 130 χιλιόμετρα στους αυτοκινητόδρομους, ενώ είναι 10% χαμηλότερα από αυτά σε βρεγμένο δρόμο. Στον περιφερειακό του Παρισιού, το όριο είναι μόλις 80 χιλιόμετρα την ώρα. Τα πρόστιμα κόβονται επί τόπου. Η πληρωμή γίνεται μόνο με μετρητά, τα οποία αν δε διαθέτετε μπορείτε να αναζητήσετε σε κοντινό ATM. Αν ξεπεράσετε το όριο παραπάνω από 50 χιλιόμετρα την ώρα, ο νόμος προβλέπει ακόμη και κατάσχεση του αυτοκινήτου σας.

**2-) Ισπανία:** Απαραίτητα δύο προειδοποιητικά τρίγωνα, ανταλλακτικά και εργαλεία για την αντικατάσταση καμένης λάμπας και δεύτερο ζευγάρι γυαλιά αν φοράτε γυαλιά ή φακούς επαφής. Αν σας σταματήσουν για πρόβλημα στα φώτα σας και δε διαθέτετε τον εξοπλισμό για να τα αντικαταστήσετε, το πρόστιμο ανέρχεται στα 91 ευρώ. Τα ραντάρ βρίσκονται σε πλήρη λειτουργία στους αυτοκινητόδρομους και τα πρόστιμα για παραβίαση ορίου ταχύτητας κυμαίνονται από 140 έως 520 ευρώ. Ποσά έως και 300 ευρώ πληρώνονται επί τόπου και μετρητοί. Αν δεν τυχάνει να κυκλοφορείτε με 300 ευρώ επάνω σας, η Guardia Civil σας επιτρέπει να αναζητήσετε ATM, ενώ μεταφέρει το αυτοκίνητό σας στο τοπικό γκαράζ. Με πρόστιμο κινδυνεύετε και αν μιλάτε στο κινητό, οδηγείτε πολύ κοντά στο προπορευόμενο όχημα ή μονοπωλείτε την μεσαία λωρίδα.

**3-) Βέλγιο:** Η βελγική αστυνομία παίρνει το αντανακλαστικό σας μπουφάν πολύ στα σοβαρά. Αν σταματήσετε στη βοηθητική λωρίδα και βγείτε από το αυτοκίνητο χωρίς να το φοράτε, το πρόστιμο που διακινδυνεύετε ξεκινά από 50 ευρώ. Τα όρια ταχύτητας είναι ίδια με τα δικά μας (50 χιλιόμετρα εντός κατοικημένης περιοχής, 90 εκτός και 120 στους αυτοκινητόδρομους) ενώ τα πρόστιμα κατά πολύ χειρότερα: το ελάχιστο 50 ευρώ, συν 10 ευρώ για κάθε χιλιόμετρο πάνω από το όριο ταχύτητας που έγραφε το κοντέρ σας. Πληρώνετε επιτόπου, με μετρητά ή με κάρτα. Μη ξεχάσετε και το προειδοποιητικό τρίγωνο.

**4-) Ολλανδία:** Αν σας σταματήσουν για έλεγχο και δεν έχετε προειδοποιητικό τρίγωνο στο πορτ-μπαγκάζ, δεν πειράζει. Αν όμως δεν το έχετε σε περίπτωση ατυχήματος, τότε πειράζει και πληρώνετε πρόστιμο. Όρια 50 χιλιόμετρα εντός πόλης, 80 εκτός και 120 στους αυτοκινητόδρομους, πρόστιμα αυστηρά επί τόπου και αυστηρά σε μετρητά, της τάξεως των 30 έως 225 ευρώ.

[www.in2life.gr](http://www.in2life.gr)

## Seyahat Ederken Sağlığınızı Dikkat Edin!

**Συμβουλές για καλή υγεία ενώ ταξιδεύετε**



Σήμερα, πολλοί ταξιδιώτες ανεβαίνουν σε ένα αεροπλάνο χωρίς να ανησυχούν ιδιαίτερα για την ακεραιότητά τους. Το να αρρωστήσει κανείς μακριά από το σπίτι είναι κάπως άβολο, και για κάποιους έως και τρομακτικό. Βρίσκεστε σε ένα μη οικείο μέρος και συχνά δεν μιλάτε τη γλώσσα. Μολονότι κάθε ταξίδι είναι διαφορετικό, υπάρχουν κάποιοι γενικοί κανόνες αυτοπροστασίας.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν στη διατήρηση της υγείας σας ενώ ταξιδεύετε, είτε εξερευνάτε νέα “εδάφη” είτε όχι.



### 1-) Να είστε προετοιμασμένοι:

Στη χώρα μας δεν έχουμε αντίστοιχο οργανισμό όπως οι ΗΠΑ, δηλαδή οργανισμό που να εφοδιάζει τον ταξιδιώτη με πληροφορίες και με προειδοποίησεις σχετικά με το μέρος που επισκέπτεται, ενώ μπορεί να τον βοηθήσει σε περίπτωση που παραστεί ανάγκη.

Όμως, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας είναι μια εξαιρετική πηγή πληροφοριών για τον προορισμό σας. Ο οδηγός υγείας διεθνούς ταξιδίου του Π.Ο.Υ. παρέχει πληροφορίες για απειλές για την υγεία σας, αλλά και για το τι μπορεί να κάνει κάποιος για να τις αντιμετωπίσει.

### 2-) Να έχετε ασφαλιστική κάλυψη:

Σε κάποιες χώρες, η πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας είναι περιορισμένη και οι πραγματικά αξιόπιστες ανήκουν μονάχα στον ιδιωτικό τομέα και μπορεί να κοστίζουν μία περιουσία. Επιπλέον, σε μια ανάγκη, το να μεταφερθεί κανείς στη χώρα του με κάποιο μέσο μεταφοράς ενώ είναι κλινήρης, μπορεί να σημαίνει κόστος μέχρι και 40.000 ευρώ.

### 3-) Φτιάξτε σωστά τις αποσκευές σας:

Όσο κι αν θέλετε να πάρετε κι εκείνο το επιπλέον ζευγαράκι παπούτσια, πρέπει να αφήσετε χώρο στις αποσκευές σας για μερικά σημαντικά ιατρικά έγγραφα και φάρμακα.

Συνήθως, οι ειδικοί προτείνουν ένα “ιατρικό κουτί” με τις παραδοσιακές φαρμακευτικές αγωγές που μπορεί να χρειαστείτε, σε εξτρά ποσότητα. Μερικά μπορεί να μην τα βρίσκετε στο φαρμακείο, οπότε μπορείτε να συνεννοηθείτε απευθείας με το γιατρό για τις προμήθειές σας.

### 4-) Να είστε προσεκτικοί:

Πρέπει το ζήτημα της υγείας σας να το “πάρετε πάνω σας”. Αμφισβητείστε αν χρειαστεί το ντόπιο προσωπικό αν, λ.χ. νιώθετε ότι δεν ακολουθεί τις δέουσες πρακτικές αποστείρωσης. Για οποιαδήποτε ένεση, η βελόνα είτε πρέπει να είναι μιας χρήσης είτε να έχει αποστειρωθεί σε υψηλή θερμοκρασία για τουλάχιστον μισή ώρα.

## Ailede Huzur Ortamı Nasıl Sağlanır?



**Πως θα φέρετε την ειρήνη στο σπίτι σας**

[www.imommy.gr](http://www.imommy.gr)



Το σπίτι σας έχει μετατραπεί σε πεδίο μάχης και δε βρίσκετε ούτε στιγμή λίγη ηρεμία και γαλήνη. Καιρός να βάλετε ένα τέλος σε όλα αυτά! Έχετε δύο ή και τρία παιδιά και ανήκετε στην κατηγορία των ευτυχισμένων γονιών που έχουν τη χαρά να βλέπουν τα παιδιά τους να παίζουν μαζί, απολαμβάνοντας το ένα την παρέα του άλλου, προστατεύοντας το ένα το άλλο και κάνοντας συμμαχία απέναντι στον κοινό “εχθρό”. Δυστυχώς, η πραγματικότητα είναι τελείως διαφορετική. Δεν υπάρχει οικογένεια με περισσότερα από ένα παιδιά που να μην έχει σχεδόν καθημερινούς καυγάδες ανάμεσά τους, κραυγές, τσιρίδες, ακόμα και “μαλλιοτράβηγμα”.

### 1-) Αποφύγετε τον καβγά:

Σύντομα θα μάθετε τις αιτίες που ερεθίζουν τα παιδιά σας. Εάν, για παράδειγμα, έχετε μόνο ένα πακέτο πατατάκια και τρία ανυπόμονα παιδιά που περιμένουν να τα φάνε, διαλέξτε ανάμεσα στο να μοιράσετε τα πατατάκια στα τρία ή να τα κρύψετε και να τους δώσετε κάτι άλλο, που θα φτάνει για όλα. Εάν πάλι ο μεγαλύτερος γιος σας παίζει αποκλείοντας τον μικρότερο αδελφό του από το παιχνίδι, πάρτε τον μικρό σ' ένα άλλο δωμάτιο και βρείτε του μια άλλη απασχόληση που θα τον ευχαριστεί.

### 2-) Μην παίρνετε το μέρος κανενός:

Όταν ξεσπάει καβγάς, υπάρχει πάντα ένας υπαίτιος κι ένα θύμα. Εάν προλάβετε την διαφωνία στην αρχή της, μπορείτε να διευθετήσετε την κατάσταση στη βάση της δικαιοσύνης. Συμβαίνει όμως να το πάρετε είδηση πολύ αργά, όταν είναι πλέον δύσκολο να αναγνωρίσετε ποιος είναι ο “ένοχος” και ποιος ο αδικημένος. Γι' αυτό, προσπαθήστε να παραμείνετε ουδέτεροι και να μην πάρετε το μέρος κανενός.

### 3-) Νουθετήστε τα, χρησιμοποιώντας την λογική:

Οι παρατηρήσεις και οι τιμωρίες μπορεί ν' αποδίδουν ικανοποιητικά στα πολύ μικρά παιδιά, έχετε όμως υπόψη σας ότι μόνο μ' αυτές, τα παιδιά δε θ' αντιληφθούν τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει η συμπεριφορά τους στους άλλους. Από την ηλικία των τεσσάρων ετών λοιπόν, πρέπει ν' αρχίσετε να τα νουθετείτε, τοποθετώντας τα πράγματα στη βάση της λογικής. Εξηγήστε τους πόσο σημαντικό είναι να μάθουν να μοιράζονται τα παιχνίδια τους με τους φίλους και τ' αδέλφια τους, να συνηθίσουν να περιμένουν την σειρά τους στο παιχνίδι, κ.λπ.

## Sebze ve Meyvelerimizi Nereden Satın Alalım?



### Φρούτα και Λαχανικά ...

#### ... από τη Λαϊκή ή από το Σούπερ Μάρκετ;

Ένα συχνό ερώτημα είναι: “**από πού είναι καλύτερα να αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά;**”. Πολλοί υποστηρίζουν σε μεγάλο βαθμό τις λαϊκές αγορές, κυρίως επειδή εκεί μπορεί κανείς να αγοράσει φρεσκότατα εποχικά προϊόντα, σε πολύ καλή τιμή. Υπάρχει όμως και μία άλλη όψη σε αυτό το νόμισμα. Συνεχίστε να διαβάζετε για να μάθετε τα θετικά και τα αρνητικά της κάθε εναλλακτικής.

#### Λαϊκή ή Σούπερ Μάρκετ;

**1-) Ποικιλία:** Τα μεγάλα σούπερ μάρκετ έχουν μεγαλύτερη ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Μπορείς να βρεις τα πάντα, ακόμα κι αν είναι εκτός εποχής. Από ανανάδες και μάνγκο, μέχρι λωτούς το καλοκαίρι και σταφύλια την άνοιξη. Αυτό δεν είναι όμως πάντα καλό. Τα εισαγόμενα προϊόντα και τα εκτός εποχής, εκτός από ακριβά, επιβαρύνουν το περιβάλλον και την οικονομία της χώρας.

**2-) Φρεσκάδα:** Αν και τα προϊόντα στα σούπερ μάρκετ ανανεώνονται συνεχώς, κάτι που αγοράζουμε από εκεί έχει μαζευτεί ή κοπεί τουλάχιστον μερικές μέρες νωρίτερα. Σε πολλές περιπτώσεις έχει μείνει και για κάποιο χρονικό διάστημα σε ψυγεία. Τα σούπερ μάρκετ αγοράζουν τεράστιες ποσότητες που τις πάνε στις κεντρικές τους αποθήκες και από εκεί στα καταστήματα. Όλη αυτή η διαδικασία παίρνει χρόνο. Αντιθέτως, στη λαϊκή μπορείς να βρεις πράγματα ημέρας. Φρεσκοκομμένο σπανάκι, μαϊντανό, ώριμες ντομάτες και υπέροχα φρούτα εποχής, που μόλις έχουν μαζευτεί.

**3-) Τιμές:** Αν και τα σούπερ μάρκετ έχουν τη δυνατότητα να κάνουν προσφορές και να ρίχνουν τις τιμές, αν δεν προσέχεις, είναι πολύ εύκολο να ξεγελαστείς και να πάρεις κάτι εισαγόμενο και εκτός εποχής που είναι πανάκριβο. Οι λαϊκές από την άλλη, έχουν μόνο φρούτα και λαχανικά εποχής, σε πολύ καλύτερες τιμές. Εκτός αυτού, ο ανταγωνισμός μεταξύ των παραγωγών ρίχνει τις τιμές, που προς το μεσημέρι είναι ακόμα πιο χαμηλές.

**4-) Ευκολία:** Αν δεν έχεις πολύ χρόνο και θες να πας σε ένα μέρος για όλα τα ψώνια σου, το σούπερ μάρκετ είναι σίγουρα καλύτερη επιλογή. Στο σούπερ μάρκετ τα βρίσκεις όλα, πληρώνεις μία και καλή στο τέλος, μπορείς να πληρώσεις με κάρτα, χωρίς να ψάχνεις για ψιλά. Εκτός αυτού, έχεις το καρότσι ή το καλάθι που κάνει τη διαδικασία ακόμα πιο εύκολη. Άλλιώς θα πρέπει να περιμένεις κάθε εβδομάδα τη λαϊκή για να ψωνίσεις.



## Aynı Evi Paylaşmak



Τα συν και τα πλην της συγκατοίκησης



Θέλετε πλήρη ανεξαρτησία ή να την μοιραστείτε με κάποιον άλλο; Στην πραγματικότητα δεν υπάρχει σωστή και λάθος απάντηση στο παραπάνω ερώτημα.

Η συγκατοίκηση αποτελεί μια προσωπική απόφαση, την οποία θα πάρετε ακολουθώντας τις επιταγές του χαρακτήρα σας.

### Τα συν της συγκατοίκησης

**Το ένα χέρι νίβει τ' άλλο:** Δεν υπάρχει πιο βολικό πράγμα από έναν συγκάτοικο, όταν για παράδειγμα θα πρέπει να λείψετε για μια εβδομάδα και κάποιος πρέπει να πληρώσει τους λογαριασμούς που λήγουν, να ποτίσει τα λουλούδια, να προσέχει το κατοικίδιό σας, να σας ανοίξει αν έχετε χάσει τα κλειδιά σας... Φυσικά, εκ των ων ουκ άνευ είναι το σιγύρισμα και η καθαριότητα που δε θα χρειάζεται να επωμίζεστε εξ ολοκλήρου εσείς.

**Το ενοίκιο μοιράζεται στα δύο:** αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να ψάξετε για ένα αρκετά μεγάλο σπίτι, χωρίς να επιβαρυνθείτε οικονομικά. Οι λογαριασμοί, τα κοινόχρηστα, τα ψώνια του σούπερ μάρκετ, η σύνδεση στο Ιντερνετ, μοιράζονται επίσης στα δύο. Το μαγείρεμα για δύο είναι επίσης οικονομικότερο.

**Μοναξιά τέλος:** Ακόμη κι αν δεν είστε οι πιο στενοί φίλοι με τον συγκάτοικό σας, όταν θα χρειαστείτε κάποιον άμεσα για μια συμβουλή, όταν θα θελήσετε να δείτε με παρέα μια καλή ταινία, όταν θα πλήξετε θανάσιμα στο δωμάτιό σας, κάποιος θα βρίσκεται εκεί για να σπάσετε την ανία.

Σε περίπτωση που η συγκατοίκηση είναι θηλυκή υπόθεση, στα υπέρ προσθέστε τον διπλασιασμό της γκαρνταρόμπας και των αξεσουάρ που θα μπορείτε να δανείζεστε (εν γνώσει πάντα της συγκατοίκου), ενώ αν είναι ανδρική υπόθεση, θα έχετε κάποιον για να ανταγωνιστείτε στα βιντεο-παιχνίδια.

### Τα tips της καλής συγκατοίκησης

Συζητήστε και ξεκαθαρίστε εξ αρχής με τον συγκάτοικό σας τις προσδοκίες σας από αυτόν, τις συνήθειές σας, τα πράγματα που με δυσκολία ανέχεστε, για να έχετε ορίσει από νωρίς το πλαίσιο της συγκατοίκησης.

Να είστε έτοιμοι για συμβιβασμούς. Κάποιο βράδυ θα χρειαστεί να μείνετε κάπου αλλού, μιας και ο συγκάτοικός σας θα έχει δώσει το σύνθημα ότι... χρειάζεται το σπίτι για προσωπική υπόθεση, ενώ το ίδιο θα χρειαστεί να κάνει κι εκείνος αντίστοιχα για εσάς.

## Avrupa'da Araba Sürmek

**Oδήγηση στην Ευρώπη: Συμβουλές και κόλπα για καλά ταξίδια**

in2life

'Ενα από τα πολυάριθμα οξύμωρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, είναι ότι τα σύνορα άνοιξαν μεν, κάθε κράτος κράτησε τους δικούς του κώδικες οδικής κυκλοφορίας, τα δικά του όρια ταχύτητας και τα δικά του πρόστιμα δε. Αν μάλιστα δεν σχεδιάζετε οδικό ταξίδι για να μελετήσετε την κοινωνική ανθρωπογεωγραφία της Ε.Ε. των 27, αλλά σα νορμάλ άνθρωπος σκέφτεστε να συμπεριλάβετε, ή έστω να περάσετε και από άλλα εδάφη της Γηραιάς Ήπειρου, τα πράγματα καθίστανται ακόμη πιο πολύπλοκα. Συγκεντρώσαμε όλα όσα πρέπει να ξέρετε σχετικά με τους κώδικες οδικής κυκλοφορίας των ευρωπαϊκών χωρών και σας τα παρουσιάζουμε, για να εξασφαλίσετε... μακρύ, χωρίς απρόοπτα, δρόμο σαν βγείτε από την Ευρώπη.



**1-) Ιταλία:** Κι εδώ ισχύει το προειδοποιητικό τρίγωνο και το κίτρινο μπουφάν. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στις "zonas trafico limitato", που είναι συνήθως τα ιστορικά κέντρα των πόλεων, εντός των οποίων επιτρέπεται μόνο η κυκλοφορία οχημάτων με ειδική άδεια. Το πρόστιμο μπορεί να εκδοθεί έως και ένα χρόνο μετά την επίσκεψή σας και αν δεν το πληρώσετε μέσα στο προκαθορισμένο διάστημα, θα διπλασιαστεί. Αν το ξενοδοχείο σας βρίσκεται μέσα σε μία τέτοια ζώνη, ο υπάλληλος της ρεσεψιόν μπορεί να καλέσει την τροχαία της πόλης και να τους δώσει τον αριθμό της πινακίδας σας, ώστε να περάσετε χωρίς πρόβλημα. Τα όρια ταχύτητας είναι 50 χιλιόμετρα μέσα στην πόλη, 90 στην εξοχή, 110 στους δρόμους ταχείας κυκλοφορίας και 130 χιλιόμετρα στον αυτοκινητόδρομο.

**2-) Γερμανία:** Σε ό,τι αφορά το τρίγωνο, παράνομοι είστε μόνον σε περίπτωση ατυχήματος. Τώρα, σχετικά με τον αυτοκινητόδρομο, τον γνωστό autobahn, αντίθετα με τις φήμες που κυκλοφορούν, υπάρχουν όρια ταχύτητας σε ένα ποσοστό 34% του δικτύου του. Τα υπόλοιπα όρια είναι 50 χιλιόμετρα μέσα στις πόλεις και 100 έξω από αυτές, ενώ τα πρόστιμα για την παραβίασή τους κυμαίνονται από 70 έως 760 ευρώ. Κάποιες γερμανικές πόλεις, όπως το Βερολίνο, η Κολωνία, το Μόναχο και η Νυρεμβέργη, έχουν οριοθετήσει "ζώνες χαμηλών εκπομπών ρύπων" στις οποίες εισέρχονται μόνο οχήματα που φέρουν το ειδικό "Umwelt Plakette" ή "αυτοκόλλητο ρύπανσης". Το κόστος είναι 12,50 ευρώ, πληρωτέο μόνο μέσω τραπεζικής κατάθεσης. Εάν δεν έχετε αυτό το σήμα, το πρόστιμο που θα πληρώσετε μέσα σε ζώνη χαμηλής εκπομπής ρύπων, ανέρχεται στα 40 ευρώ.

**3-) Αυστρία:** Βεβαιωθείτε ότι βάλατε στο πορτμπαγκάζ το προειδοποιητικό τρίγωνο, το αντανακλαστικό σας μπουφάν και το φαρμακείο σας. Ρισκάρετε πρόστιμο αν σας πιάσουν χωρίς αυτά. Στην πάνω αριστερή γωνία του παρμπρίζ σας πρέπει να έχετε κολλημένο το Vignette, που αντικαθιστά ουσιαστικά τα διόδια. Ένα Vignette για δέκα ημέρες κοστίζει 7,70 ευρώ και μπορείτε να το προμηθευτείτε από τα περισσότερα βενζινάδικα ή στα σύνορα. Το πρόστιμο που θα πληρώσετε αν δεν το έχετε είναι 300 ευρώ.

**4-) Κροατία:** Τα φώτα πορείας πρέπει να είναι αναμμένα συνεχώς, ακόμη και μέρα μεσημέρι, από τον Οκτώβριο έως τον Μάρτιο, διαφορετικά πληρώνετε περί τα 40 ευρώ πρόστιμο. Στον υποχρεωτικό εξοπλισμό σας περιλαμβάνονται φαρμακείο, τρίγωνο, αντανακλαστικό μπουφάν και έξτρα λάμπες. Ένα αντίστοιχο με το αυστριακό Vignette αυτοκόλλητο θα σας κοστίσει 15 ευρώ για μία εβδομάδα, αλλά δε θα το χρειαστείτε αν μείνετε μακριά από τους αυτοκινητόδρομους. Τα πρόστιμα για παραβίαση ορίων ταχύτητας είναι πληρωτέα επί τόπου και μπορούν να αγγίξουν το αστρονομικό ποσό των 2.000 ευρώ.

[www.in2life.gr](http://www.in2life.gr)

## Seyahat Ederken Sağlığınızı Dikkat Edin!

**Συμβουλές για καλή υγεία ενώ ταξιδεύετε**



Σήμερα, πολλοί ταξιδιώτες ανεβαίνουν σε ένα αεροπλάνο χωρίς να ανησυχούν ιδιαίτερα για την ακεραιότητά τους. Το να αρρωστήσει κανείς μακριά από το σπίτι είναι κάπως άβολο, και για κάποιους έως και τρομακτικό. Βρίσκεστε σε ένα μη οικείο μέρος και συχνά δεν μιλάτε τη γλώσσα. Μολονότι κάθε ταξίδι είναι διαφορετικό, υπάρχουν κάποιοι γενικοί κανόνες αυτοπροστασίας.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν στη διατήρηση της υγείας σας ενώ ταξιδεύετε, είτε εξερευνάτε νέα “εδάφη” είτε όχι.



### 1-) Να είστε προετοιμασμένοι:

Το πιο σημαντικό είναι να κλείστετε ραντεβού με έναν γιατρό που να έχει μία σχετική ειδίκευση σε ό,τι αφορά τα ταξίδια ή την περιοχή που επισκέπτεστε, τουλάχιστον όμως 4 εβδομάδες πριν την αναχώρησή σας.

Ο “ιατρός ταξιδίου” είναι υπεύθυνος για να σας χορηγήσει όλα τα απαραίτητα και προτεινόμενα εμβόλια, καθώς και να σας διαφωτίσει για το οποιοδήποτε ιατρικής φύσης πρόβλημα θα μπορούσε να σας προκύψει.

### 2-) Να έχετε ασφαλιστική κάλυψη:

Ρωτήστε την ασφαλιστική σας εταιρεία ή το ταμείο σας, τι κάλυψη σας παρέχει σε περίπτωση που παραστεί ανάγκη να εισαχθείτε σε νοσοκομείο ξένης χώρας. Αν δε βγάλετε άκρη, υπάρχουν εταιρείες που προσφέρουν “πακέτα” ολιγοήμερης ασφαλιστικής κάλυψης για το εξωτερικό, με λογικές τιμές.

### 3-) Φτιάξτε σωστά τις αποσκευές σας:

Σε κάποιες χώρες δεν επιτρέπεται να κυκλοφορούν φάρμακα, που στη χώρα μας είναι νόμιμα. Υπάρχει επίσης και ιατρικός εξοπλισμός που καταστρέφεται από τα σκάνερ των αεροδρομίων.

Τα τηλέφωνα των απαραίτητων προς επικοινωνία υπηρεσιών - προσώπων που πρέπει απαραίτητα να έχετε μαζί σας και αφορούν την τοπική πρεσβεία της χώρας μας, το προξενείο (αν υπάρχει), συγγενείς που πρέπει να ειδοποιηθούν και την ασφαλιστική σας εταιρεία (αν έχετε ιδιωτική).

### 4-) Μην περιμένετε:

Ακόμα και τα κοινά στομαχικά προβλήματα από τα τοπικά φαγητά και ποτά μπορούν εύκολα να εξελιχθούν σε σοβαρής μορφής αφυδάτωση.

Αν νιώθετε άρρωστοι σε ξένο έδαφος, ζητήστε βοήθεια το συντομότερο δυνατό. Ρωτήστε στη ρεσεψιόν του ξενοδοχείου σας για το πού βρίσκονται οι πλησιέστεροι σταθμοί παροχής υπηρεσιών υγείας. Σ' αυτό μπορούν να σας βοηθήσουν και η ασφαλιστική σας εταιρεία και η πρεσβεία.

## Ailede Huzur Ortamı Nasıl Sağlanır?



Πως θα φέρετε την ειρήνη στο σπίτι σας

[www.imommy.gr](http://www.imommy.gr)



Το σπίτι σας έχει μετατραπεί σε πεδίο μάχης και δε βρίσκετε ούτε στιγμή λίγη ηρεμία και γαλήνη. Καιρός να βάλετε ένα τέλος σε όλα αυτά! Έχετε δύο ή και τρία παιδιά και ανήκετε στην κατηγορία των ευτυχισμένων γονιών που έχουν τη χαρά να βλέπουν τα παιδιά τους να παίζουν μαζί, απολαμβάνοντας το ένα την παρέα του άλλου, προστατεύοντας το ένα το άλλο και κάνοντας συμμαχία απέναντι στον κοινό “εχθρό”. Δυστυχώς, η πραγματικότητα είναι τελείως διαφορετική. Δεν υπάρχει οικογένεια με περισσότερα από ένα παιδιά που να μην έχει σχεδόν καθημερινούς καυγάδες ανάμεσά τους, κραυγές, τσιρίδες, ακόμα και “μαλλιοτράβηγμα”.

### 1-) Απασχολείστε τα με κάτι άλλο:

Αυτή η προσέγγιση του προβλήματος είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική με τα μικρότερα παιδιά, τα οποία εύκολα στρέφουν την προσοχή τους σε κάτι καινούργιο που τους παρουσιάζεται. Έτσι, όταν διαισθάνεστε ότι κάποιος καβγάς “μαγειρεύεται”, κινηθείτε αστραπαία, με μια ιδέα για μια εναλλακτική απασχόληση.

### 2-) Απομακρύνετε το ένα παιδί από το άλλο:

Όταν ο καβγάς βρίσκεται σε πολύ καυτό σημείο και οι ενδιαφερόμενοι έχουν ήδη έρθει στα χέρια, τότε δεν έχετε άλλη επιλογή από το να τους χωρίσετε και να προσπαθήσετε να τους ηρεμήσετε. Ως καλός διαιτητής, να είστε δίκαιοι και να μην κάνετε διακρίσεις. Σε καμία περίπτωση μην επιχειρήσετε να τιμωρήσετε το ένα παιδί, με τη δικαιολογία ότι είναι το μεγαλύτερο και να παρηγορείτε το μικρότερο. Σκεφτείτε ότι το μεγαλύτερο μπορεί να έχει δίκιο και ότι μπορεί να αναγκάστηκε να υπομείνει τα πάνδεινα, πριν τελικά καταφύγει στον καβγά.

### 3-) Θέστε κάποια όρια:

Οι περισσότεροι καβγάδες των μικρών παιδιών έχουν να κάνουν με την ιδιοκτησία και την κατοχή ορισμένων αντικειμένων, γι' αυτό, συχνά ακούτε τα παιδιά σας να στριγκλίζουν “Άστο κάτω αυτό! Αυτό είναι δικό μου! Δε στο δίνω, το θέλω”. Σ' αυτή την περίπτωση, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να κατασχέσετε το αντικείμενο της διαμάχης, δίνοντας ταυτόχρονα το τελεσίγραφο ότι δεν πρόκειται να το επιστρέψετε αν δε διευθετηθεί η διαφωνία και δεν τα βρουν μεταξύ τους. Αν το παιδί σας έχει ιδιαίτερη αδυναμία σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο και αρνείται να το αποχωριστεί, κρύψτε το όταν οι φίλοι του έρχονται στο σπίτι για να παίξουν.

## Sebze ve Meyvelerimizi Nereden Satın Alalım?



### Φρούτα και Λαχανικά ...

#### ... από τη Λαϊκή ή από το Σούπερ Μάρκετ;

Ένα συχνό ερώτημα είναι: “**από πού είναι καλύτερα να αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά;**”. Πολλοί υποστηρίζουν σε μεγάλο βαθμό τις λαϊκές αγορές, κυρίως επειδή εκεί μπορεί κανείς να αγοράσει φρεσκότατα εποχικά προϊόντα, σε πολύ καλή τιμή. Υπάρχει όμως και μία άλλη όψη σε αυτό το νόμισμα. Συνεχίστε να διαβάζετε για να μάθετε τα θετικά και τα αρνητικά της κάθε εναλλακτικής.

#### Λαϊκή ή Σούπερ Μάρκετ;

**1-) Ποιότητα:** Στη μαναβική πολλών μεγάλων σούπερ μάρκετ δίνουν ιδιαίτερο βάρος στην ποιότητα. Έχουν πολύ υψηλές απαιτήσεις από τους προμηθευτές και επιλέγουν προϊόντα σύμφωνα με πολύ αυστηρές προδιαγραφές. Για το λόγο αυτό στο σούπερ μάρκετ θα βρεις συνήθως τις μεγαλύτερες ντομάτες, τα πιο κόκκινα μήλα και τα ομορφότερα μαρούλια. Όμως, πολλά από τα όμορφα αυτά πράγματα δεν είναι τα πιο νόστιμα. Οι ντομάτες, για παράδειγμα, στα σούπερ μάρκετ είναι σχεδόν πάντα άγευστες ενώ τα πεπόνια σκληρά και άγουρα.

**2-) Ελευθερία επιλογής:** Στο σούπερ μάρκετ έχεις την απόλυτη άνεση και ελευθερία να επιλέξεις ακριβώς το φρούτο και λαχανικό που θα βάλεις στη σακούλα σου. Μπορείς να πιάσεις, να ζουλήξεις, να μυρίσεις και να συγκρίνεις τα διάφορα φρούτα και λαχανικά. Εκτός αυτού, μπορείς άνετα να πάρεις κάτι και σε πολύ μικρή ποσότητα, π.χ. ένα μήλο ή δύο ντομάτες. Πολλές φορές στις λαϊκές δε σε αφήνουν να το κάνεις αυτό και συνηθίζουν να στρογγυλοποιούν την ποσότητα προς τα πάνω προσθέτοντας στη σακούλα μερικά ακόμα προϊόντα.

**3-) Υποστήριξη στους παραγωγούς:** Είναι καλό να θυμόμαστε ότι όταν ψωνίζουμε από τις λαϊκές τα χρήματά μας πάνε κατευθείαν στους παραγωγούς που είναι άνθρωποι σαν εμάς, με τις οικογένειές τους και τα προβλήματά τους. Όταν τους υποστηρίζουμε, βοηθάμε την οικονομία της χώρας και λέμε ένα έμμεσο ευχαριστώ σε αυτούς τους ανθρώπους που κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες φροντίζουν όλο το χρόνο να έχουμε εμείς φαγητό στο τραπέζι μας.

**4-) Περιβάλλον:** Όταν κάνει πολύ ζέστη ή πολύ κρύο, το σούπερ μάρκετ είναι σίγουρα πρώτο σε προτίμηση. Το περιβάλλον και η ατμόσφαιρα όμως στη λαϊκή είναι μία μοναδική εμπειρία που δε συγκρίνεται με τίποτε άλλο. Πολλοί θεωρούν τα ψώνια στη λαϊκή μία ευχάριστη, απολαυστική διαδικασία. Βγαίνουν έξω, βλέπουν κόσμο, κουβεντιάζουν με τους παραγωγούς και νιώθουν ένα υπέροχο αίσθημα κοινωνικοί ησης που δύσκολα συναντάται στο “ψυχρό” περιβάλλον του σούπερ μάρκετ.



## Aynı Evi Paylaşmak



Τα συν και τα πλην της συγκατοίκησης



Θέλετε πλήρη ανεξαρτησία ή να την μοιραστείτε με κάποιον άλλο; Στην πραγματικότητα δεν υπάρχει σωστή και λάθος απάντηση στο παραπάνω ερώτημα.

Η συγκατοίκηση αποτελεί μια προσωπική απόφαση, την οποία θα πάρετε ακολουθώντας τις επιταγές του χαρακτήρα σας.

### Τα πλην της συγκατοίκησης

**Πού πήγε η ιδιωτικότητα;** Ως φοιτητής / φοιτήτρια, ετοιμάζεστε να ζήσετε την ξέγνοιαστη ζωή που όλοι αναφέρουν ως την καλύτερη περίοδο της ζωής τους. Θέλετε να έχετε την άνεση να κάνετε ό,τι θέλετε στον χώρο σας και όσα δεν μπορούσατε να κάνετε στο οικογενειακό, πάντα πολυπληθές σπίτι σας. Δυστυχώς, η παρουσία ενός συγκατοίκου περιορίζει την ελευθερίας σας, θα αναγκαστείτε να συμβιβαστείτε με την ιδέα πως θα πρέπει να ενημερώνετε για τις κινήσεις σας, αλλά να λάβετε επίσης υπόψη πως τα ίδια θα επιθυμεί να επιχειρήσει και η αντίθετη πλευρά.

**Συγκατοικώ σημαίνει ρισκάρω:** Αφενός εννυπάρχει ρίσκο στις οικονομικές υποχρεώσεις του διαμερίσματος, καθώς μπορεί ο συγκάτοικος να μην μπορεί να ανταπεξέλθει στην έγκαιρη καταβολή του μεριδίου του στους λογαριασμούς και στο ενοίκιο, κάτι που επηρεάζει άμεσα κι εσάς. Από την άλλη, με έναν συγκάτοικο ρισκάρετε πάντα την πνευματική σας... γαλήνη, καθώς αναπόφευκτα, θα υπάρξουν καβγάδες, φωνές, σιωπές.

**Ήμασταν φίλοι μέχρι που:** Άλλο ένα ρίσκο στην συγκατοίκηση είναι η απομυθοποίηση της προσωπικότητας ενός φίλου και οι αναπόφευκτες αλλαγές στο ρου της φιλίας σας. Φυσικά αυτό δεν αποτελεί κανόνα, αλλά πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να γνωρίσετε κι άλλες πτυχές του/της φίλου/ης σας που δεν ξέρατε πως είχε.

Η καθαριότητα είναι σημαντική παράμετρος υγιούς συγκατοίκησης. Προσοχή όμως, να μην πέσετε στα δύο άκρα: Σε συγκάτοικο που θα τρέχει με τα σουβέρ και το ξεσκονόπανο πίσω από κάθε σας βήμα ή σε κάποιον που κάνει ντους κάθε πρώτη του μήνα και πλένει πιάτα κάθε τέσσερα έτη.

### Τα tips της καλής συγκατοίκησης

Αφιερώστε χρόνο στον συγκάτοικό σας για να τον μάθετε καλύτερα. Δείτε μαζί τανίες, συζητήστε, καλέστε τον όταν βγαίνετε έξω με δικούς σας φίλους για να αναπτυχθεί η χημεία μεταξύ σας. Μείνετε συνεπείς στις υποχρεώσεις σας για να αξιώνετε το ίδιο και από την άλλη πλευρά. Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα του συγκατοίκου και μην προσβάλλετε τις προσωπικές του συνήθειες.

## Ailede Huzur Ortamı Nasıl Sağlanır?



**Πως θα φέρετε την ειρήνη στο σπίτι σας**

[www.imommy.gr](http://www.imommy.gr)



Το σπίτι σας έχει μετατραπεί σε πεδίο μάχης και δε βρίσκετε ούτε στιγμή λίγη ηρεμία και γαλήνη. Καιρός να βάλετε ένα τέλος σε όλα αυτά! Έχετε δύο ή και τρία παιδιά και ανήκετε στην κατηγορία των ευτυχισμένων γονιών που έχουν τη χαρά να βλέπουν τα παιδιά τους να παίζουν μαζί, απολαμβάνοντας το ένα την παρέα του άλλου, προστατεύοντας το ένα το άλλο και κάνοντας συμμαχία απέναντι στον κοινό “εχθρό”. Δυστυχώς, η πραγματικότητα είναι

τελείως διαφορετική. Δεν υπάρχει οικογένεια με περισσότερα από ένα παιδιά που να μην έχει σχεδόν καθημερινούς καυγάδες ανάμεσά τους, κραυγές, τσιρίδες, ακόμα και “μαλλιοτράβηγμα”.

### 1-) Αφήστε τα να τα βρουν μόνα τους:

Κάποια στιγμή πρέπει τα παιδιά να μάθουν να λύνουν μόνα τους τα προβλήματά τους και να διευθετούν τις διαφορές τους. Αφήστε τα λοιπόν να τα βρούνε μόνα τους και μη σπεύδετε να επεμβαίνετε με την πρώτη φωνή που θ' ακούσετε. Ίσως αυτό σας φανεί δύσκολο στην αρχή. Πώς να μείνετε αδιάφοροι όταν τα παιδιά σας έχουν μπλέξει σε καυγά; Δείξτε ψυχραιμία και αυτοσυγκράτηση. Μακροπρόθεσμα, τα παιδιά θα βγουν ωφελημένα, διότι θα έχουν μάθει ν' αντιμετωπίζουν μόνα τους τις δυσκολίες της ζωής. Αν όμως η ένταση παραταθεί και αν αρχίζουν να μιλούν άσχημα ή να χτυπούν το ένα στο άλλο, πρέπει να παρέμβετε για να δείτε τι συμβαίνει και να δώσετε στα παιδιά την ευκαιρία να εκφράσει το καθένα πιο ήρεμα την άποψή του.

### 2-) Δώστε το καλό παράδειγμα:

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι οι ίδιοι εσείς, ως γονείς και ως άτομα, αλλά και η σχέση σας με το σύντροφό σας, αποτελούν πρότυπο συμπεριφοράς προς μίμηση. Δεν μπορείτε να απαιτείτε από τα παιδιά να διαχειρίζονται καλύτερα το θυμό τους όταν εσείς έχετε ξεσπάσματα ή, ακόμη περισσότερο, όταν έχετε εντάσεις και συγκρούσεις ως ζευγάρι. Τα παιδιά μιμούνται τη σχέση του γονεϊκού ζευγαριού και τείνουν να πιστεύουν ότι “έτσι είναι οι φυσιολογικές σχέσεις...”. Έρχονται βέβαια και στιγμές που κι εσείς θα καυγαδίσετε με τον σύντροφό σας, αλλά σε αυτές τις περιπτώσεις προσπαθήστε να μη μαλώνετε μπροστά στα παιδιά. Εκτός του ότι τους δημιουργείτε ανασφάλεια, τους δίνετε την εντύπωση ότι ο θυμός και η επιθετικότητα είναι ο μόνος τρόπος επίλυσης των διαφορών ή της έκφρασης μιας αντίθετης άποψης.