



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Εğitim ve Din İşleri, Kültür ve Spor Bakanlığı

Devlet Dil Sertifikası

DÜZEY

C1

Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevesi doğrultusundadır.

BÖLÜM

4

Konuşma ve Aracılık Becerisi: Sınava girenin kitapçığı

Dönem

Deneme Testi

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

Sınava katılım biçimi: Adaylar ikiyeşer olarak sınava alınır ve birbirleriyle konuşur.

İçerik:

a. Isınma: Sınav görevlisi her bir adaya birkaç ısınma sorusu sorar (yaş, okul / iş, hobiler) *[Not verilmez. 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 (açık 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 kalınırsa, 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 paketinde 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 verdiğyse 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 ortağınızla canlandırın 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 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, ilerlemezse 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 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 ya da 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 YASAĞI.

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 açıklama yapmayın.

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.

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 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 MERKEZDEN DIŞARI ÇIKARMAYIN.

Sınav Merkezi'nden ayrılmadan:

Sınav görevlisi olarak görevlerinizi tamamladıktan sonra “Mayıs 2012 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. ETKİNLİKLER)
(ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 & 2)**

SESBİLİMSEL EDİNÇ (ΠΡΟΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΝΙΣΜΟΣ)	1	2		
Doğru sözcük vurgusu ve seslerin doğru sesletimi.				
(Anlamın ince ayrıntılarını vermek üzere) çeşitli vurgu ve ezgi.				
SÖZLÜKSEL ÇEŞİTLİLİK VE DENETİM (ΛΕΞΙΛΟΓΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ)	0	1	2	3
Doğru sözcük biçimi ve anlam.				
Geniş bir sözcük dağarcığı kullanımı.				
(Gerektiğinde) Deyimlerin ve konuşma dilinin kullanımı.				
DİLBİLGİSEL DOĞRULUK (ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ)	0	1	2	3
Dilbilgisel yapıların doğruluğu ve istenen anlamın aktarımı.				
(Gerektiğinde) karmaşık tümce yapılarının kullanımı.				
UYGUN DİL (ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΛΕΞΙΚΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	0	1	2	3
Durum bağlamına uygun dilbilgisel yapılar ve söz varlığı.				
Uygun kesit dili kullanımı ve (gerektiğinde) kesit dil değişimleri.				
BAĞΛΑŞΙΚLIK, BAĞDAŞIKLIK VE AKICILIK (ΣΥΝΟΧΗ, ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΧΕΡΕΙΑ ΛΟΓΟΥ)	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)**

ETKİLEŞİM BECERİLERİ (ΣΥΝΟΜΙΛΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)	0	1	2	3
Uygun karşılıklı konuşma stratejileri kullanır (konuşma başlatır, sürdürür, müdahale eder). Fikir ve kişisel görüşleri tartışır.				
Etkileşimi yönetir (gücendirmeden söz keser, açıklama yapar, doğrulama talep eder). Muhatabıyla etkili biçimde uzlaşır.				
BAŞKALARINA BİLGİ İLETME BECERİSİ (ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)	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

Üniversite Öğrencisi Olmak Şişmanlatıyor!

TA NEAonline

Η φοιτητική ζωή παχαίνει

“Ένα χρόνο τώρα φοιτήτρια διαπίστωσα ότι πολλές από τις παλιές μου συνήθειες στη διατροφή, τη σωματική άσκηση ακόμη και τη διασκέδαση άλλαξαν. Σε αυτό βέβαια συνέβαλε και το γεγονός ότι σπουδάζω μακριά από το σπίτι, σε μία άλλη πόλη”. Για τη Βασιλική Κονδύλη η φοιτητική ζωή άρχισε πέρυσι, όταν κατάφερε να πετύχει τον στόχο της: να περάσει δηλαδή στη σχολή της επιλογής της. Όπως λέει στα “NEA” η νεαρή σπουδάστρια, οι ρυθμοί στη φοιτητούπολη αλλά και ο τρόπος ζωής ήταν κάτι καινούργιο για την ίδια.

Η απόλυτη ελευθερία του πανεπιστημίου συνοδεύεται από ξενύχτια και κακή διατροφή.

Παρελθόν το φαγητό της μαμάς

Παλαιότερη έρευνα του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Γεωπονικού Πανεπιστημίου, καταλήγει στο συμπέρασμα ότι κυρίως οι φοιτητές που σπουδάζουν σε άλλη πόλη έχουν βγάλει από το καθημερινό τους διαιτολόγιο τα φρούτα και τα λαχανικά και τη θέση τους έχουν πάρει το γρήγορο φαγητό καθώς και τα σνακ. “Κι όλα αυτά οδηγούν σε αύξηση του βάρους και συσσώρευση λίπους στον οργανισμό. Λύση λοιπόν για να μην πέσουν οι φοιτητές στην παγίδα του γρήγορου φαγητού είναι να ακολουθήσουν τον χρυσό κανόνα που δεν είναι άλλος από πλούσιο πρωινό στο σπίτι, ενδιαμέσια γεύματα κάθε τρεις ώρες αλλά και αυξημένη κατανάλωση νερού”.



Συνήθειες ύπνου

Όπως τονίζουν ωστόσο οι ειδικοί, ένας καλός ύπνος είναι ιδανικός για να βοηθήσει τους σπουδαστές να αντεπεξέλθουν στο απαιτητικό πρόγραμμα της επόμενης μέρας. “Από τη “στρατιωτική” πειθαρχία του σχολείου οι σπουδαστές περνάνε στην απόλυτη ελευθερία του πανεπιστημίου. Μόνο που σε ό,τι αφορά τον ύπνο τη χρησιμοποιούν με λάθος τρόπο”, επισημαίνει ο αναπληρωτής καθηγητής της Ιατρικής Σχολής Αθηνών κ. Μάνος Αλχανάτης.



“Παράτησα τη γυμναστική”

Ο ελεύθερος φοιτητικός χρόνος, όπως φαίνεται από στοιχεία μελετών, δεν συνδυάζεται με τη σωματική άσκηση. “Αν και κατά τα μαθητικά χρόνια ήμουν αθλητής σε ομάδα μπάσκετ της πόλης, με το που μπήκα στη σχολή τα παράτησα, όπως και κάθε άλλη αθλητική δραστηριότητα”, λέει ο φοιτητής Κώστας Μυζήθρας. Το λάθος αυτό κάνουν και πολλοί άλλοι σπουδαστές, οι οποίοι παρά τον ελεύθερο χρόνο δεν δίνουν χρόνο στο να προσέξουν το σώμα τους.



“Το ‘ριξα στο τάβλι”

Η Νομική Αθηνών ήταν για τον μαθητή Χρήστο Φερεντίνο ένα από τα μεγαλύτερα όνειρα. Το γεγονός όμως ότι έμενε ήδη στην πόλη όπου βρισκόταν το πανεπιστήμιο έκανε τη μετάβαση από τα μαθητικά θρανία στις πανεπιστημιακές αίθουσες εύκολη υπόθεση. “Οι αλλαγές που συμβαίνουν σε άλλους φοιτητές, στην περίπτωση μου ήταν ελάχιστες”, λέει στα “NEA”. “Αυτό που πραγματικά άλλαζε τους πρώτους κιόλας μήνες της νέας ζωής ήταν οι συνήθειες. Ξυπνούσα όλο και πιο αργά, ζούσα πιο έντονα ενώ και τα ξενύχτια για κάποια περίοδο ήταν καθημερινά. Τη θέση της γυμναστικής κατέλαβε το τάβλι και τα χαρτιά. Παράλληλα με αυτές τις αλλαγές, το ενδιαφέρον για τα μαθήματα κρατιόταν σε μηδενικό επίπεδο”, θυμάται.



Stres Kontrolü İçin Öneriler

Ευεξία

Πώς να ελέγξετε το στρες

“Το άγχος βλάπτει σοβαρά την υγεία”, λένε συνέχεια οι ειδικοί χωρίς όμως οι περισσότεροι από εμάς να τους ακούμε γιατί δεν προλαβαίνουμε! Αναγνωρίστε το, ελέγξτε το και μετατρέψτε το σε δημιουργικότητα. Γινόμαστε επιθετικοί; Νευρικοί; Τρέχουμε πανικόβλητοι χωρίς στην ουσία να πετυχαίνουμε τους στόχους μας; Ή μήπως αυτή η συμπεριφορά έχει γίνει συνήθεια και τη θεωρούμε απόλυτα φυσιολογική;



1. Αλλάξτε τρόπο ζωής και αξιολογήστε τις επιλογές σας

Εσείς καθορίζετε πόσο χρόνο θα αφιερώνετε στη δουλειά, στα παιδιά, στο σύντροφο. Αντί να μένετε μέχρι αργά στη δουλειά, κανονίστε να πηγαίνετε 2 μέρες τη βδομάδα πιο νωρίς. Με αυτόν τον τρόπο και καλύτερα θα δουλεύετε και θα “ξεκλέβετε” μερικές ώρες ώστε να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν.

2. Οργανωθείτε!

Αυτό που χρειάζεται είναι οργάνωση. Καταγράψτε τις δουλειές σας και πόσο χρόνο θα πρέπει να αφιερώσετε και αξιολογήστε τις από την πιο επείγουσα. Έτσι θα έχετε ένα πλάνο, το οποίο θα σας διευκολύνει.

3. Ακούστε τι σας λένε οι γύρω σας

Πόσες φορές σας μιλάνε οι γύρω σας αλλά εσείς σκέφτεστε τα δικά σας προβλήματα και απλά γνέφετε; Ακούστε τι σας λένε οι γύρω σας και μη θεωρείτε ότι μόνο εσείς έχετε σημαντικά πράγματα να πείτε και να κάνετε.

4. Γίνετε λιγότερο ανταγωνιστικοί

Ο ανταγωνισμός είναι υγιής όταν μας ωθεί να γινόμαστε καλύτεροι. Όταν όμως “πατάμε επί πτωμάτων” για να πετύχουμε τους σκοπούς μας, τότε έχουμε χάσει τη χαρά του παιχνιδιού, γιατί σίγουρα θα βρεθεί κάποιος πιο δυνατός και θα μας κερδίσει. Δώστε σημασία στη διαδρομή οποιασδήποτε κατάστασης και αξιολογήστε τα οφέλη που θα αποκομίσετε από αυτή είτε κερδίσετε είτε χάσετε.

5. Ακούστε μουσική

Οι χαλαρωτικές ιδιότητες της μουσικής είναι επιστημονικά αποδεδειγμένες. Όταν γυρίζετε στο σπίτι μην ανοίξετε απευθείας την τηλεόραση. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να αδειάσει το μυαλό του ακούγοντας για 10-15 λεπτά την αγαπημένη σας μουσική.

6. Βρείτε ένα χόμπι που σας χαλαρώνει

Μήπως σας αρέσει η ζωγραφική; Η μαγειρική; Το πλέξιμο; Ότι και να είναι αυτό που σας βοηθά να ξεχαστείτε μη διστάσετε να το κάνετε. Είτε με παρέα είτε μόνοι σας θα σας χαλαρώσει απίστευτα και θα σας βοηθήσει να αποβάλετε όλα τα άγχη και τις έγνοιες.

7. Παίξτε με τα παιδιά σας

Μπορεί να μην αφιερώνετε πολύ χρόνο στα παιδιά σας αλλά φροντίστε ο χρόνος που περνάτε μαζί να είναι δημιουργικός και ποιοτικός. Γυρνώντας από το γραφείο παίξτε μαζί τους ένα επιτραπέζιο, πάτε μια βόλτα ή βοηθήστε τα να διαβάσουν. Θα σας χαλαρώσει και θα νιώσετε και την αγάπη τους.

www.ygeia-evexia.gr

Bisikletli Hayat

Ευεξία

Ζωή “ποδήλατο” ... ή με ποδήλατο;

Ας βάλουμε πάλι το ποδήλατο στη ζωή μας!

Όσο πιο εφιαλτική γίνεται η καθημερινή οδήγηση αλλά και το παρκάρισμα στην πόλη, τόσο περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν εναλλακτική λύση για τις καθημερινές μετακινήσεις τους, επιλέγοντας όχια μέσα μεταφοράς αλλά το ποδήλατο. Αν θεωρείται παράτολμο το εγχείρημα για την πόλη και ειδικά για την Αθήνα, εμείς θα σας δώσουμε πολλούς λόγους για να αναθεωρήσετε και να το δοκιμάσετε. Μια βόλτα ίσως είναι αρκετή για να σας πείσει ...

Πόλη - παράδειγμα: Με έναν από τους πιο πολυσύχναστους ποδηλατοδρόμους στην Ελλάδα, η Καρδίτσα δίνει το παράδειγμα, με όλο και περισσότερους κατοίκους να αφήνουν τα αυτοκίνητα στο σπίτι και να χρησιμοποιούν το ποδήλατο για το 22% των καθημερινών μετακινήσεών τους. Εκτός όμως από όσους έχουν ποδήλατο και κυκλοφορούν καθημερινά στην πόλη, ο δήμος της Καρδίτσας δανείζει στον κάθε επισκέπτη του κέντρου της πόλης ένα δημοτικό ποδήλατο χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση.

Γιατί να προτιμήσουμε το ποδήλατο;

Οικονομία: Η αγορά και συντήρηση ενός ποδηλάτου κοστίζει ελάχιστα. Το ποδήλατο δεν καταναλώνει καύσιμα και επιπλέον δεν έχει έξοδα λειτουργίας όπως παρκάρισμα, φόρους κλπ. Με την τιμή της βενζίνης να ανεβαίνει συνέχεια μήπως είναι ώρα να το ξανασκεφτείτε;

Οικολογία: Το ποδήλατο δεν εκλύει καμία απολύτως επικίνδυνη ουσία στην ατμόσφαιρα. Επιλέγοντάς το σε τακτική βάση αντί για το αυτοκίνητο “γλιτώνετε” την ατμόσφαιρα από σημαντική ποσότητα καυσαερίου, αλλά και τον εαυτό σας από την εισπνοή των εκπομπών των άλλων οχημάτων, όσο παραμένετε εγκλωβισμένοι και ακινητοποιημένοι σ’ ένα “κουβούκλιο”.

Ταχύτητα: Σε πειράματα που έγιναν στην Αθήνα από το σύλλογο “Φίλοι του Ποδηλάτου”, σε συνεργασία με την Ένωση Ελλήνων Συγκοινωνιολόγων, σε συνθήκες καθημερινής κυκλοφορίας, βρέθηκε ότι το ποδήλατο, για αποστάσεις μέχρι 13 χιλιόμετρα είναι γρηγορότερο από το αυτοκίνητο. Ι.Χ. λεωφορεία, τρόλεϊ, ταξί αλλά και πεζοί έχουν μέση ωριαία ταχύτητα στην πόλη 5-10 χιλιόμετρα, ενώ οι ποδηλάτες γύρω στα 20.

Δεν υπάρχουν δικαιολογίες του τύπου ... “δεν μπορώ”: Πολλοί δεν συνειδητοποιούν πόσο μακριά μπορούν να φτάσουν ποδηλατώντας μέσα σε ένα σχετικά σύντομο χρόνο. Για περίπου 1,6 χλμ. ένας μέτριος ποδηλάτης χρειάζεται περίπου 5 λεπτά. Άρα, για μια απόσταση περίπου 8 - 9 χλμ. θα χρειαστείτε το πολύ 25 με 30 λεπτά με μέτρια ταχύτητα.



Yeni Çağın Bağımlılıkları

Ευεξία

Οι εθισμοί της νέας εποχής



Μέχρι την περασμένη δεκαετία, η έννοια της εξάρτησης ήταν στενά συνδεδεμένη με την κατάχρηση διαφόρων ουσιών, όπως αλκοόλ ή τσιγάρου. Εδώ και μερικά χρόνια όμως, εξαιτίας της αλλαγής των κοινωνικών ηθών και συνηθειών, θριαμβεύουν νέες μανίες. Άντρες, γυναίκες, νέοι, παιδιά: οι εξαρτήσεις της σημερινής εποχής δεν κοιτάζουν ηλικία, κοινωνική κατάσταση, φύλο ή πολιτιστικό επίπεδο. Πώς μπορείτε να διαγνώσετε ότι κάποιος υποφέρει από έναν σύγχρονο εθισμό; Υπάρχουν λοιπόν αυτοί που είναι εξαρτημένοι από το Διαδίκτυο, αυτοί που ζουν για να κάνουν ψώνια, ή να είναι δέσμιοι του κινητού και της τηλεόρασης.

Τεχνολογικές εξαρτήσεις

Η πρόοδος της τεχνολογίας παίζει τον σημαντικότερο ρόλο στην εμφάνιση των νέων εξαρτήσεων. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι νέες εξαρτήσεις είναι, σε γενικές γραμμές, συμπεριφορές κοινωνικά αποδεκτές, που μετατρέπονται σε ασθένειες μόνο αν επαναλαμβάνονται με όλο και μεγαλύτερη συχνότητα και δεν έχει κανείς τη δυνατότητα να τις διακόψει μόνο με τη δύναμη της θέλησής του, με αποτέλεσμα να του προκαλούν έντονο στρες, καθώς και αισθήματα ενοχής, ντροπής και αποξένωσης. Ανάμεσα στις πιο συχνές μορφές εθισμού είναι η εξάρτηση από το Ίντερνετ (Internet addiction disorder).

Ατελείωτες ώρες στο INTERNET

Το Internet addiction disorder είναι μία **πολύ διαδεδομένη μορφή εξάρτησης**, που οδηγεί κάποιον να περνάει 40 ή και περισσότερες ώρες τη βδομάδα καλωδιωμένος με το Ίντερνετ. Αυτή η συνήθεια προκαλεί πρώτα από όλα σωματικά **προβλήματα**, αφού η παρατεταμένη ακίνητη στάση του σώματος προκαλεί πόνους στην πλάτη, ημικρανίες, κούραση στα μάτια, δυσκολίες στον ύπνο (που προκαλούνται από την υπερδιέγερση), αλλά και διαταραχές στις διατροφικές συνήθειες.

Ωστόσο, **οι πιο σοβαρές συνέπειες είναι αναμφίβολα οι ψυχολογικές**. Το Διαδίκτυο μπορεί να εμπνεύσει αισθήματα παντοδυναμίας, να δημιουργήσει εικονικές σχέσεις και να ξεπεράσει τα όριά του χάρη στη δυνατότητα ανωνυμίας. Κάπως έτσι, το Ίντερνετ γίνεται ιδανικό καταφύγιο για όσους έχουν προβλήματα στην καθημερινή τους πραγματικότητα. Αλλοιώσεις της κατάστασης συνείδησης, απώλεια αίσθησης της προσωπικής ταυτότητας είναι οι επιπτώσεις αυτής της εξάρτησης, ενώ υπάρχει αντίκτυπος και στις διαπροσωπικές σχέσεις του διαδικτυομανούς, ο οποίος έχει την τάση να απομονώνεται από τα αγαπημένα του πρόσωπα.

Αν το κοντινό κοινωνικό περιβάλλον δεν μπορεί να βοηθήσει το εξαρτημένο άτομο, θα πρέπει να προσπαθήσουν να το πείσουν να **απευθυνθεί σε ειδικούς**. Σήμερα υπάρχουν ψυχοθεραπευτές και ψυχολόγοι που ειδικεύονται σε τέτοιου είδους εξαρτήσεις.



www.ygeia-evexia.gr

Çarşı mı yoksa e-Alişveriş mi?

To Online shopping είναι η νέα τάση



“Είμαι σπίτι και μόλις γύρισα από το γραφείο κουρασμένος/-η και θέλω να ξεσκάνω ... Τι να κάνω; Μπαίνω στο Internet και αρχίζω να χαζεύω ! Αν είχα χρόνο θα έπαιρνα ένα/μία φίλο/-η μου για να πάμε βόλτα στα μαγαζιά, να ψωνίσουμε ή απλά να δούμε στις βιτρίνες τι είναι στην μόδα αυτήν την εποχή !! ...

Πιάνω λοιπόν το ποντίκι του υπολογιστή και αρχίζω **μία διαδικτυακή βόλτα σε μαγαζιά και οίκους μόδας**. Κοιτάω τα παπούτσια, τις τσάντες, τα παλτό και τα φορέματα. Αρχίζω να σκέφτομαι τι θα φορέσω τις ιδιαίτερες μέρες. Μπαίνω μέσα στο Asos, το Yoox και το My-gardrobe και ψάχνω φόρεμα αλλά και δώρα για τους αγαπημένους μου φίλους. Μέσα σε μια μόνο ώρα, έχω αποφασίσει τι φόρεμα θα αγοράσω, ίσως το αγόρασα κιόλας, και μάλιστα χωρίς να έχω λιώσει τους πάτους των παπουτσιών μου πηγαίνοντας από μαγαζί σε μαγαζί”.

Τα τελευταία χρόνια, **το online shopping είναι μία νέα τάση που έχει κυριαρχήσει**. Ο σύγχρονος νέος δουλεύει πολύ και σπάνια έχει την πολυτέλεια του ελεύθερου χρόνου για να βγει στα μαγαζιά. Η σύγχρονη νεολαία όμως προσέχει και τον εαυτό της και θέλει να είναι πάντοτε στη μόδα !!

Τα online καταστήματα είναι απόλυτα ασφαλή και τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες μπορούν να ψωνίσουν **εύκολα και γρήγορα** τα αγαπημένα τους προϊόντα και πολλές φορές σε αρκετά συμφέρουσες τιμές. Η ποικιλία είναι τεράστια και κάθε άνδρας ή γυναίκα μπορεί να βρει αμέτρητες επιλογές αλλά και σπάνια κομμάτια που δύσκολα βρίσκονται στην Ελλάδα.

Φυσικά, μία βόλτα στα μαγαζιά είναι πάντοτε ευχάριστη, ειδικά όταν συνοδεύεται από την καλή παρέα και έναν καφέ μετά, όμως το online shopping είναι εξίσου διασκεδαστικό, ειδικά για τους εργαζόμενους για τους οποίους ο χρόνος είναι πολύτιμος αλλά η μόδα δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη !

Üniversite Öğrencisi Olmak Şişmanlatıyor!

TA NEAonline

Η φοιτητική ζωή παχαίνει

“Ένα χρόνο τώρα φοιτήτρια διαπίστωσα ότι πολλές από τις παλιές μου συνήθειες στη διατροφή, τη σωματική άσκηση ακόμη και τη διασκέδαση άλλαξαν. Σε αυτό βέβαια συνέβαλε και το γεγονός ότι σπουδάζω μακριά από το σπίτι, σε μία άλλη πόλη”. Για τη Βασιλική Κονδύλη η φοιτητική ζωή άρχισε πέρυσι, όταν κατάφερε να πετύχει τον στόχο της: να περάσει δηλαδή στη σχολή της επιλογής της. Όπως λέει στα “NEA” η νεαρή σπουδάστρια, οι ρυθμοί στη φοιτητούπολη αλλά και ο τρόπος ζωής ήταν κάτι καινούργιο για την ίδια.

Η απόλυτη ελευθερία του πανεπιστημίου συνοδεύεται από ξενύχτια και κακή διατροφή.

Παρελθόν το φαγητό της μαμάς

Όπως προκύπτει άλλωστε από πρόσφατη έρευνα εταιρείας ερευνών, οι φοιτητές δεν επιλέγουν πια το φαγητό της μαμάς και μάλιστα η συντριπτική πλειονότητα (95%) τρώει εκτός σπιτιού. Παρόλο που ο Κ.Μ. σπουδάζει στην πόλη του, δεν ήταν λίγες οι φορές που αντί για το σπιτικό φαγητό επέλεγε στο πρώτο έτος των σπουδών του τα σουβλάκια και τα σάντουιτς. “Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, σε συνδυασμό με την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ - αφού έπινα κάθε βράδυ από 2 έως 4 ποτά - να παρατηρήσω μία μικρή αύξηση στο βάρος μου”, δηλώνει.



Συνήθειες ύπνου

Δεν είναι όμως μόνο η διατροφή που φαίνεται να αλλάζει στη φοιτητική ζωή. “Τον πρώτο χρόνο παρατήρησα ότι το “βιολογικό μου ρολόι” είχε άλλους ρυθμούς. Δεν είχα το σταθερό πρόγραμμα του σχολείου όπου έπρεπε να ξυπνάω στις 7 το πρωί. Τις περισσότερες φορές όταν άνοιγα τα μάτια μου οι δείκτες του ρολογιού έδειχναν 12 και 1 το μεσημέρι”, λέει η 19χρονη Βασιλική.

“Παράτησα τη γυμναστική”

Όπως προκύπτει από έρευνα, μόλις τρεις στους δέκα νέους ηλικίας 18 - 24 γυμνάζονται δύο και πλέον φορές την εβδομάδα. “Υπάρχουν απλοί τρόποι για να γυμνάσουν οι νέοι το σώμα τους χωρίς να ξοδέψουν χρήματα, μιας και το κόστος της φοιτητικής ζωής είναι ήδη ιδιαίτερα υψηλό”, λέει η καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής κ. Γκέλυ Τζιβινίκου. Περπάτημα με φίλους για 20 - 40 λεπτά την ημέρα, ποδήλατο στην πόλη, ακόμη και η ενασχόληση με ένα νέο σπορ μπορούν να αποδειχθούν ιδανικές λύσεις.



“Χρειάζεται μέτρο”

“Όταν μπαίνεις στην κρίσιμη ηλικία των 18, πολλά αλλάζουν. Αφήνεις πίσω σου το σχολείο και τα αυστηρά προγράμματα που ως μαθητής είσαι υποχρεωμένος να κάνεις και περνάς σε μια άλλη κατάσταση, πιο χαλαρή και ελεύθερη”, σημειώνει η βουλευτής Εύα Καϊλή (...) και προσθέτει: “Στο Πανεπιστήμιο, όπως είναι φυσικό, δεν υπήρχε το πρωινό ξύπνημα που είχα ως μαθήτρια. Τα ωράρια ήταν σαφώς πιο χαλαρά ενώ και η διασκέδαση ήταν βασικό συστατικό της φοιτητικής ζωής. Οι νέες συνήθειες εάν συνεχίζονται για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορούν να αποβούν μοιραίες. Γι’ αυτό και η διασκέδαση, τα ξενύχτια ή οι νέες διατροφικές συνήθειες θα πρέπει να ακολουθούν ένα μέτρο. Αυτή είναι μαγική συνταγή για καλά και επιτυχημένα φοιτητικά χρόνια”.

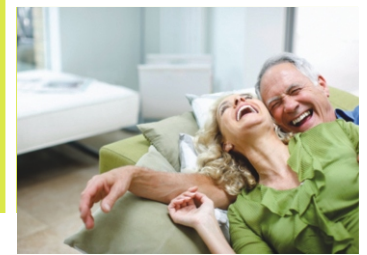


Stres Kontrolü İçin Öneriler

Ευεξία

Πώς να ελέγξετε το στρες

“Το άγχος βλάπτει σοβαρά την υγεία”, λένε συνέχεια οι ειδικοί χωρίς όμως οι περισσότεροι από εμάς να τους ακούμε γιατί δεν προλαβαίνουμε! Αναγνωρίστε το, ελέγξτε το και μετατρέψτε το σε δημιουργικότητα. Γινόμαστε επιθετικοί; Νευρικοί; Τρέχουμε πανικόβλητοι χωρίς στην ουσία να πετυχαίνουμε τους στόχους μας; Ή μήπως αυτή η συμπεριφορά έχει γίνει συνήθεια και τη θεωρούμε απόλυτα φυσιολογική;



1. Εφαρμόστε μερικές τεχνικές χαλάρωσης

Αν δεν αισθάνεστε άνετα να κάνετε γιόγκα ή διαλογισμό, ακολουθήστε τις βασικές πρακτικές χαλάρωσης. Πάτε σε ένα ήσυχο μέρος και καθίστε αναπνευστικά. Βεβαιωθείτε ότι δε θα σας διακόψει κανένας και ξεκινήστε να παίρνετε βαθιές ανάσες και αδειάστε εντελώς το μυαλό σας. Συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας και στις μυϊκές εντάσεις στο σώμα σας.

2. Ξεκινήστε κάποιο είδος γυμναστικής που σας συναρπάζει

Η γυμναστική μας ανεβάζει τη διάθεση. Συγχρόνως, όμως, μας βοηθά να διατηρούμε το σώμα μας σε καλή φυσική κατάσταση και τα κιλά μας σε φυσιολογικά επίπεδα. Εξορμήστε λοιπόν στα γυμναστήρια, στις σχολές χορού, στα πάρκα ή ακόμα και στην εξοχή και ασχοληθείτε με το σπορ που σας συναρπάζει.

3. Αλλάξτε τη διατροφή σας

Εμπλουτίστε την καθημερινή σας διατροφή με φαγητά απ' όλες τις ομάδες τροφών, με φρούτα και λαχανικά, πολλές φυτικές ίνες και δημητριακά, και πολλά και μικρά γεύματα. Μια ισορροπημένη διατροφή μας δίνει ένα ισορροπημένο πνεύμα.

4. Κόψτε το κάπνισμα

Το κάπνισμα είναι διεγερτικό και ερεθίζει το νευρικό σύστημα. Άρα είναι προτιμότερο να μην καπνίσετε, κυρίως όταν θέλετε να χαλαρώσετε. Εκτός από αυτό, θεωρείται και υπεύθυνο για πολλές ασθένειες.

5. Κοιμηθείτε λογικές ώρες

Ένας καλός ύπνος μπορεί να μας βοηθήσει να τα βγάλουμε πέρα σε μια δύσκολη μέρα. Πάτε στο κρεβάτι μια λογική ώρα και πριν πέσετε κάντε μια λίστα ιεραρχώντας τις αυριανές υποχρεώσεις. Στη συνέχεια, διαβάστε ένα βιβλίο, ακούστε μουσική ή ό,τι σας χαλαρώνει και θα κοιμηθείτε χωρίς άγχος.

6. Ακολουθήστε μια εναλλακτική θεραπεία

Το στρες επειδή οφείλεται σε ψυχολογικούς παράγοντες είναι πολύ πιθανό ακολουθώντας μία εναλλακτική θεραπεία, όπως η ομοιοπαθητική ή η γιόγκα να καταφέρετε να το μετριάσετε ή ακόμα και να το καταπολεμήσετε.

7. Γελάστε

Το γέλιο είναι το καλύτερο αντικαταθλιπτικό. Διατηρήστε λοιπόν το χιούμορ και αντιμετωπίστε τις δυσκολίες και τις αναποδιές με γέλιο, χαρίζοντας στον εαυτό σας υγεία και μακροζωία.

Bisikletli Hayat

Ευεξία

Ζωή ποδήλατο... ή με ποδήλατο;

Ας βάλουμε πάλι το ποδήλατο στη ζωή μας!

Το μεγαλύτερο πρόβλημα της πόλης του 21ου αιώνα θα είναι η ανεπάρκεια χώρου. Ειδικά για το αυτοκίνητο δεν θα υπάρχει πολύς χώρος. Μελέτες έχουν γίνει από το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο για το σχεδιασμό, τη δημιουργία και τη λειτουργικότητα ποδηλατοδρόμων. Αυτό που μένει είναι να ληφθούν σοβαρά υπόψη από την Πολιτεία. Όχι σαν πολυτέλεια ή κάτι που αφορά λίγους, αλλά σαν ένα όλο και πιο αναγκαίο μέτρο, όσο η κίνηση, η έλλειψη χώρου και η μόλυνση γίνεται ακόμη πιο ασφυκτική, όχι μόνο για τους κατοίκους της Αθήνας, αλλά και άλλων μεγάλων πόλεων της χώρας.

Πόλη - παράδειγμα: Κάποιοι δήμοι στην Αθήνα, όπως το Χαλάνδρι, το Μοσχάτο, το Ν. Ψυχικό και ο Δήμος Ζωγράφου, διαθέτουν έστω και μικρούς δρόμους για ποδηλάτες, ενώ άλλοι διοργανώνουν ποδηλατικούς αγώνες, πορείες και εκδηλώσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης. Σύλλογοι ποδηλατών συσπειρώνονται για να κατακτήσουν όλο και περισσότερα δικαιώματα για τη χρήση του ποδηλάτου στην πόλη.



Γιατί να προτιμήσουμε το ποδήλατο;

Ευελιξία: Το ποδήλατο ξεκινά αμέσως, δεν σταματά στο μποτιλιάρισμα, παρκάρει παντού και μεταφέρεται εύκολα πάνω από πεζοδρόμια, σκάλες, πεζόδρομους. Το μικρό του βάρος επιτρέπει πολύ εύκολα και ανέξοδα τον συνδυασμό του με άλλα μέσα μεταφοράς.



Υγεία: Το ποδήλατο θεωρείται από τα πιο αερόβια αθλήματα. Γυμνάζει κυρίως το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και τους μυς των ποδιών. Επιπλέον, είναι ένα πολύ καλό αγγιολυτικό. Μελέτη έδειξε ότι ακόμα και σε συνθήκες κυκλοφορίας σε μεγάλη πόλη η συγκέντρωση μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα των ποδηλατιστών ήταν 10 φορές μικρότερη απ' ό,τι σε επιβάτες και οδηγούς αυτοκινήτων.

Καύση θερμίδων: Μια μεσαίας έντασης διαδρομή μισής ώρας “καίει” 8 θερμίδες το λεπτό, κάτι που αντιστοιχεί σε 11 κιλά λίπους το χρόνο, αν ποδηλατεί κανείς σχετικά συχνά τη συγκεκριμένη διαδρομή.



Ψυχαγωγία: Το ποδήλατο δίνει τη δυνατότητα καλύτερης επαφής με το φυσικό περιβάλλον και μπορεί να αποτελέσει αφορμή για μικρές ή μεγάλες βόλτες, αλλά και ημερήσιες εκδρομές.

Δεν υπάρχουν δικαιολογίες του τύπου ... “δεν έχω χρόνο”: Σε έρευνα που έγινε στο κεντρικό Λονδίνο, ο μέσος χρόνος για περίπου 6,5 χλμ. είναι για το ποδήλατο 22 λεπτά, για το μετρό 30 λεπτά, το αυτοκίνητο 40 λεπτά και τον πεζό 90 λεπτά.

Δοκιμάστε να κάνετε με ποδήλατο μία διαδρομή που κάνετε συχνά: Θα εκπλαγείτε από το πόσο πιο γρήγορα μπορείτε να φτάσετε στον προορισμό σας και μάλιστα με πολύ καλύτερη διάθεση!



www.ygeia-evexia.gr

Yeni Çağın Bağımlılıkları

Ευεξία

Οι εθισμοί της νέας εποχής



Μέχρι την περασμένη δεκαετία, η έννοια της εξάρτησης ήταν στενά συνδεδεμένη με την κατάχρηση διαφόρων ουσιών, όπως αλκοόλ ή τσιγάρου. Εδώ και μερικά χρόνια όμως, εξαιτίας της αλλαγής των κοινωνικών ηθών και συνηθειών, θριαμβεύουν νέες μανίες. Άντρες, γυναίκες, νέοι, παιδιά: οι εξαρτήσεις της σημερινής εποχής δεν κοιτάζουν ηλικία, κοινωνική κατάσταση, φύλο ή πολιτιστικό επίπεδο. Στην κατηγορία υψηλού κινδύνου ανήκουν σε γενικές γραμμές όσοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις διαπροσωπικές τους σχέσεις ή υποφέρουν από καταθλιπτικές διαταραχές. Πώς μπορείτε να διαγνώσετε ότι κάποιος υποφέρει από έναν σύγχρονο εθισμό;

Διαφόρων ειδών εξαρτήσεις

Μπορεί να συναντήσει κανείς **περιπτώσεις εξάρτησης από την τηλεόραση, το κινητό τηλέφωνο**, το φαγητό, τον αθλητισμό και την εργασία ή την μανία με τα ψώνια. Σε όλες τις περιπτώσεις, διαπιστώνεται η συνύπαρξη αρκετών διαταραχών, όπως διακυμάνσεις της διάθεσης, απώλεια αυτοελέγχου, έλλειψη αυτοεκτίμησης. Γι' αυτόν το λόγο, τη στιγμή της διάγνωσης και πριν την έναρξη της θεραπείας, ο γιατρός καθορίζει ποια είναι η κύρια διαταραχή που θα πρέπει να αντιμετωπιστεί, επεμβαίνοντας έτσι έμμεσα και στις υπόλοιπες διαταραχές, οι οποίες εξασθενούν και τελικά καταπολεμούνται όταν λυθεί το κύριο πρόβλημα.

Ατελείωτες ώρες στο τηλέφωνο και την τηλεόραση

Σύμφωνα με τελευταίες έρευνες, η τηλεόραση και το κινητό τηλέφωνο αποτελούν τις πιο δημοφιλείς τεχνολογικές συσκευές. Όσοι έχουν εμμονή με την **τηλεόραση**, μπορεί να παρακολουθούν τα πάντα ή συγκεκριμένες εκπομπές, και αν κρατηθούν μακριά από την μικρή οθόνη, τότε έχουν την τάση να γίνονται επιθετικοί. Από την άλλη μεριά, το **κινητό** γοητεύει χάρη στη δυνατότητα που προσφέρει να χρησιμοποιείται οπουδήποτε και οποτεδήποτε.

Εξαρτημένοι από το κινητό εμφανίζονται **κυρίως οι νέοι**, οι οποίοι επιδίδονται σε συνεχή ανταλλαγή γραπτών μηνυμάτων, αλλά και πολύωρη συμμετοχή σε interactive παιχνίδια. Ακριβώς επειδή εκ πρώτης όψεως οι νέες εξαρτήσεις θεωρούνται απλά ιδιόρρυθμες συμπεριφορές, είναι ιδιαίτερα **δύσκολο να αναγνωριστούν**. Σε πρώτη φάση, ο ασθενής τείνει να αρνείται το πρόβλημα, ενώ σε δεύτερη φάση, αποφασίζει να απομονωθεί από τον περίγυρό του για να καταφέρει να κρύβει ευκολότερα τη μανία του.

Στην προκειμένη περίπτωση, ο ειδικός που μπορεί να προσφέρει βοήθεια, είναι ο ψυχίατρος, πρωταρχικός στόχος του οποίου είναι να εντοπίσει την κύρια διαταραχή του ασθενούς, αφού αν θεραπεύσει αυτή, θα υποχωρήσουν και οι υπόλοιπες.



www.ygeia-evexia.gr

Çarşı mı yoksa e-Alişveriş mi?

10 συμβουλές πριν τη μεγάλη εξόρμηση στα μαγαζιά



Η έκφραση “τέχνη του shopping” δεν είναι τυχαία. Μια εξόρμηση στα μαγαζιά προϋποθέτει σωστή προετοιμασία και, κυρίως, καλή διάθεση!

- 1. Ανοίξτε την ντουλάπα σας** και εξετάστε πού υπάρχει έλλειψη. Αν έχετε αμέτρητες φούστες, αλλά ελάχιστα μπλουζάκια, τότε ξέρετε πού θα εστιάσετε όταν ξαναβγείτε στα μαγαζιά.
- 2. Ενημερωθείτε** για τις νέες τάσεις της μόδας.
- 3. Κάντε μία λίστα αγορών** και προσπαθήστε να μην ξεφύγετε από αυτήν.
- 4. Καθορίστε τον προϋπολογισμό σας.** Αν γνωρίζετε ότι δεν μπορείτε να διαθέτετε παραπάνω από 100 ευρώ, θα απευθυνθείτε στις μάρκες που ανταποκρίνονται στο πορτοφόλι σας, γλιτώνοντας έτσι πολύτιμο χρόνο.
- 5. Μην αφήνετε τα ψώνια την τελευταία στιγμή.** Μπορεί να κάνετε βιαστικές αγορές για τις οποίες θα μετανιώσετε αργότερα.
- 6. Ντυθείτε άνετα.** Πρέπει να λάβετε υπόψη σας τις εξωτερικές καιρικές συνθήκες, αλλά και τη θερμοκρασία μέσα στα καταστήματα. Μη φοράτε πολλά μπλουζάκια. Τα ζιβάγκο και τα πουκάμισα είναι ακατάλληλα. Προτιμήστε άνετα παπούτσια και τσάντα που να σας αφήνει ελευθερία κινήσεων και δε θα σας εμποδίζει. (Μόνο 7 στις 10 γυναίκες φορούν άνετα παπούτσια ή αθλητικά σε κάθε τους εξόρμηση στα μαγαζιά).
- 7. Αν ψάχνετε για φόρεμα,** πάρτε απαραίτητως μαζί σας ψηλά τακούνια. Αν ψάχνετε για παντελόνι, μη φοράτε καλσόν, γιατί δεν θα εφαρμόζει σωστά στο σώμα.
- 8. Πρέπει να εμπιστεύεστε το προσωπικό σας γούστο.** Βγείτε μόνη σας στα μαγαζιά, ώστε να μη νιώθετε ότι κουβαλάτε κάποιον μαζί σας, γιατί έτσι κάνετε βιαστικές αγορές.
- 9. Η διάθεση μετράει!** Μη βγείτε στα μαγαζιά αν είστε θλιμμένη ή νιώθετε ανασφαλής. Σ' αυτήν την περίπτωση το shopping λειτουργεί σαν μέθοδος προσθήκης ενός ακόμα αφόρετου ρούχου στην ντουλάπα σας.
- 10. Ενημερωθείτε** για τις άτοκες δόσεις, προσφορές, εκπτώσεις, δωρεές που μπορεί να προσφέρει το κατάστημα.

Bisikletli Hayat

flow
Magazine

Οι ποδηλατουπόλεις της Ελλάδας ... και φόρτσα το πετάλι!

Πόλεις αφιερωμένες στο ποδήλατο στην Ελλάδα; Και όμως υπάρχουν πολίτες που χάρις στα ποδηλατικά δίκτυα της περιοχής τους ποδηλατούν με ασφάλεια προς τις δουλειές τους, την αγορά ή τις σχολές τους!

Κως: Το “Νησί των Ποδηλατών”!

Αν ακούσετε το όνομα “**Νησί των Ποδηλατών**” ... τότε κατευθυνθείτε προς την **Κω**! Οι ποδηλατόδρομοι μήκους 12,8 χλμ. απλώνονται σε όλη την παραλιακή ζώνη της πόλης και αποτελούν “βάλσαμο” για κάθε ποδηλάτη. Η διάδοση του ποδηλάτου στην Κω ευνοήθηκε λόγω “της επίπεδης μορφολογίας του εδάφους, με στόχο τη μελλοντική ένωση όλων των σχολικών συγκροτημάτων. Σύμφωνα με τις δηλώσεις της Έφης Αναγνωστίδου, διευθύντριας των τεχνικών υπηρεσιών στο Δήμο της Κω, στο flow-magazine.gr: “**Προσπαθούμε να συνενώσουμε όλα τα κομμάτια των ποδηλατόδρομων στην Κω, ώστε να δημιουργήσουμε ένα ακόμα πιο ολοκληρωμένο δίκτυο. Κάποια στιγμή είχαμε μια περίοδο κάμψης στο ζήτημα του ποδηλάτου, αφού μόδα ήταν τα μηχανάκια. Μετά το 2007 όμως η κατάσταση άλλαξε!**”.

Ο Δήμος της Κω περιμένει την απαραίτητη έγκριση για να αναπτυχθούν οι ποδηλατόδρομοι στην περιοχή και ειδικά στο ιστορικό κέντρο και τη δυτική ακτή του νησιού, ώστε η έκταση τους να κυμανθεί στα 15,6 χλμ. μήκος και 2,20 μέτρα πλάτος μέχρι το τέλος του χρόνου. Άλλωστε, όπως μας αναφέρει η Έφη Αναγνωστίδου: “**Το νησί μας έχει κερδίσει πολλά από τον τουρισμό. Το ποδηλατικό δίκτυο έχει καταφέρει να δώσει περισσότερη ζωή στο κέντρο και να προσφέρει στους τουρίστες κάτι που δεν συναντάς εύκολα σε άλλο νησί της Ελλάδας!**”.

Εκατοντάδες κάτοικοι της Κω, παιδιά αλλά και 80χρονοι κινούνται με τα ποδήλατα και απολαμβάνουν τη βόλτα τους δίπλα στην παραλία. Πάντως, ιδιαίτερη πρωτοβουλία του Δήμου ήταν να τοποθετήσουν νησίδες πρασίνου ανάμεσα στον ποδηλατόδρομο και τον δρόμο για την αύξηση της ασφάλειας του ποδηλάτη. Επίσης, τελευταία, οι ποδηλατικοί σύλλογοι διοργανώνουν τον “Ποδηλατικό Γύρο” του νησιού με συμμετοχή περίπου 1500 ποδηλατών.

www.flowmagazine.gr

