



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

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

LEVEL

C1

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

May 2010

ATTENTION

- Duration of the Oral Test: 20 minutes.
- **Do NOT take the booklet with you. LEAVE IT in the exam room.**

The C1 level oral test

BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

Duration of the test: 20-25 minutes

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

Content:

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

Examiner / candidate roles:

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

TEST MATERIALS

The Candidate Booklet

The Candidate Booklet contains:

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

The Examiner Pack

The Examiner Pack contains:

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

TEST PROCEDURE

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

Before the Oral Test begins:

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

Also:

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

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

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

Activity 2

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


When using the material:

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

Also keep in mind:

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

USING THE OFFICIAL ASSESSMENT FORM

- Make sure the candidates' names and code numbers are on their respective forms.
- Both Evaluators mark the boxes in the columns in ball point pen (black or blue).
- The first person to give a mark for the candidate's performance, Evaluator 1 (the person not conducting the test but sitting silent on the side) fills in the boxes on the left-side column of the Form. The person who gives the second mark (the person conducting the test) Evaluator 2 fills in the boxes on the right-side column, after the candidates have left the room. The overall rating for each candidate -the total mark on the test- is electronically computed, so there is no space provided on the Form for this. However, you are advised to work it out for yourself, so that you know the grade you are assigning. This is especially useful in borderline cases.
- When marking, remember:
 - the highest possible score for the Oral Test is 20,
 - the overall 'passing' score is 7 out of 20,
 - 0 (zero) is not only given to candidates who have no competence in English whatsoever or to those who have not responded. It is also given to candidates who do not perform according to C1-level expectations (see Assessment Criteria).
- Since Evaluators record their marking separately, their ratings may differ.
- Do not mark the form before you have made your final decision on the mark you will award.
- Make sure that you know how you will be marking the Assessment Form. Corrections are not permitted on the Form, which should not be wrinkled or damaged in any way. However, if you do make a mistake and must correct it, take it to the Exam Centre Committee so that they will help you deal with the problem.
- Fill in the appropriate boxes for each criterion like this: 

At the end of the testing day:

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

Follow up:

When you have finished your duties as Examiner, please fill in the "May 2010 KPG Oral Test Feedback Form" and turn this in also to the Exam Centre Committee.

THE C1 LEVEL ORAL ASSESSMENT CRITERIA GRID

LANGUAGE USE (ACTIVITIES 1 & 2) (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 & 2)

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

LANGUAGE USE (ACTIVITY 2) (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2)

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

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

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

New books

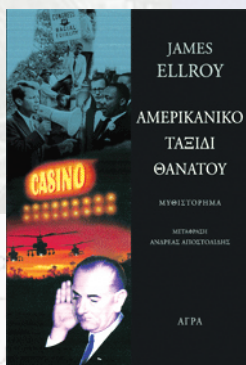
Αγαπημένο μου βιβλίο!

Ζητήσαμε από 4 κορυφαίους εκδοτικούς οίκους να μας προτείνουν τα βιβλία που δεν πρέπει να χάσουμε αυτόν το χειμώνα. Το ταξίδι στον κόσμο της γνώσης ξεκινά ξεφυλλίζοντας τις πιο δυνατές εκδόσεις!

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΓΡΑ

«Αμερικανικό ταμπλόιντ», James Ellroy

Μετάφραση: Ανδρέας Αποστολίδης



Το αστυνομικό αυτό μυθιστόρημα (επιλεγμένο από το περιοδικό Time ως το μυθιστόρημα της χρονιάς για το 1995) μας μεταφέρει στα παρασκήνια της εκλογής του JFK στο προεδρικό αξίωμα, της κρίσης του Κόλπου των Χοίρων, της δολοφονίας του στο Ντάλας το Νοέμβριο του 1963 και του υποκόσμου που συνδέει το Μαϊάμι, το Λος

Άντζελες και την Ουάσινγκτον. Σκληρή γλώσσα και έντονος ρυθμός αφήγησης επιστρατεύθηκαν από το συγγραφέα για ένα βιβλίο που, όπως έχει επισημανθεί στη Sunday Telegraph, «αλλάζει απόψεις για την πρόσφατη αμερικανική ιστορία».

Σελίδες: 752, Τιμή: 30€

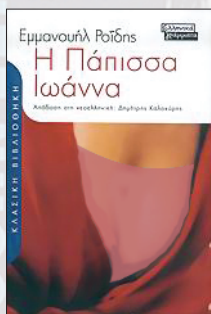
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

«Η Πάπισσα Ιωάννα», Εμμανουήλ Ροΐδης

Απόδοση στη νεοελληνική: Δημήτρης Καλοκύρης

Η ιστορία της Πάπισσας Ιωάννας στηρίζεται σε μια ευρέως διαδεδομένη στη Δύση μεσαιωνική παράδοση: μια ορφανή μοναχή καταφέρνει, προσπερνώντας κάθε είδους αντρικά εμπόδια και αποκρύπτοντας συστηματικά το φύλο της, να αναγορευθεί σε Πάπα Ιωάννη. Η Πάπισσα συγκρούεται ευθέως με την υποκρισία των συντηρητικών θεσμών και την Εκκλησία, ενώ η αλήθεια αποκαλύπτεται όταν η Ιωάννα προδίδεται από την εγκυμοσύνη της.

Σελίδες: 256, Τιμή: 12€



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΓΚΥΡΑ

«Εισαγωγή στην τέχνη», Rosie Dickins - Mart Griffith

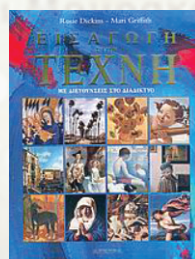
Μετάφραση: Ελένη Τριανταφυλλίδη

Μια ιστορική καταγραφή της δυτικής ζωγραφικής, που αρχίζει από τους ταφικούς διακόσμους της

αρχαίας Αιγύπτου και καταλήγει στη μοντέρνα τέχνη. Η καταγραφή αυτή είναι εικονογραφημένη με 160 μοναδικά έργα ζωγραφικής. Το βιβλίο επίσης παραπέμπει σε επιλεγμένες ιστοσελίδες, που επιτρέπουν τη γρήγορη και εύκολη πρόσβαση σε χιλιάδες ζωγραφικά έργα. Για παιδιά από 8 χρόνων και πάνω, σε συνεργασία με την

Εθνική Πινακοθήκη του Λονδίνου.

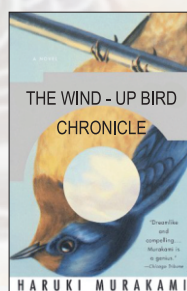
Σελίδες: 152, Τιμή: 23€



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΩΚΕΑΝΙΔΑ

«Το κουρδιστό πουλί», Χαρούκι Μουρακάμι

Μετάφραση: Λεωνίδας Καρατζάς



Η γάτα του Τόρου Οκάντα εξαφανίζεται κι αυτό αναστατώνει τη γυναίκα του, που γίνεται όλο και πιο απόμακρη. Ύστερα αρχίζει μια σειρά από μυστηριώδη τηλεφωνήματα. Και καθώς ξετυλίγεται αυτή η ιστορία, η μετρημένη και κάπως ανιαρή ζωή του Οκάντα έρχεται τα πάνω-κάτω και ξεκινάει ένα αλλόκοτο

ταξίδι με αφανείς οδηγούς διάφορους παράξενους ανθρώπους, που ο καθένας έχει να διηγηθεί και μια ιστορία. Ο Μουρακάμι γράφει για τη σύγχρονη Ιαπωνία και το σημερινό κόσμο, για την αποξένωση στις πόλεις και τα ταξίδια αυτογνωσίας και σ' αυτό το βιβλίο, συνδυάζοντας αναμνήσεις από τον πόλεμο με μεταφυσικές ανησυχίες, όνειρα και παραισθήσεις, υφαίνει ένα ιδιαίτερο σύμπαν.

Σελίδες: 863, Τιμή: 28€

The art of kites



3.000 χρόνια ιστορίας

Ο πρώτος χαρταετός εμφανίστηκε στην Κίνα πριν από 3.000 χρόνια περίπου. Το 230 π.Χ. ένας Κινέζος σοφός κατασκεύασε έναν ξύλινο χαρταετό σε σχήμα αετού, που χρειάστηκε τρία ολόκληρα χρόνια για να τελειοποιηθεί. Στην Κίνα, αλλά και σε άλλες χώρες της Άπω Ανατολής, οι χαρταετοί είχαν θρησκευτική σημασία, και στη σημερινή Κίνα ακόμα κατασκευάζονται πολύχρωμοι χαρταετοί από μπαμπού και μετάξι, σε υπέροχα χρώματα και ποικιλία μορφών, όπως δράκοι, αετοί, ψάρια, έντομα, καθένας με τη δική του σημασία και συμβολισμό.

Το πέταγμα των χαρταετών ξεκινά με την κινέζικη Πρωτοχρονιά και συνεχίζει μέχρι τον Απρίλιο. Πιστεύουν ότι ωφελεί την υγεία και φέρνει καλή τύχη. Όσο ψηλότερα πετάξει ο χαρταετός, τόσο περισσότερα πλούτη θα αποκτήσετε. Αν σπάσει ο σπάγκος και ο χαρταετός βρεθεί μέσα σε κάποιο σπίτι, αυτό θεωρείται κακός οϊωνός και πρέπει να καταστραφεί αμέσως ο χαρταετός για να αποφευχθεί η κακοτυχία. Αν πέσει στο προαύλιο κάποιου σπιτιού, μπορεί κανείς να τον ξαναπάρει, με την προϋπόθεση όμως ότι ο ιδιοκτήτης του σπιτιού κάνει δύο τρύπες στον χαρταετό για να αφαιρέσει την κακοτυχία.

Τα πρώτα χρόνια της εμφάνισης των χαρταετών, οι οποίοι κατασκευάζονταν από πανάκριβο μετάξι, μόνο οι αριστοκράτες είχαν την πολυτέλεια να έχουν έναν στην κατοχή τους. Μάλιστα το πέταγμα των χαρταετών είχε γίνει της μόδας στην αριστοκρατική Κίνα. Αργότερα, που άρχισαν να κατασκευάζονται από χαρτί που κόστιζε πολύ λιγότερο, η παράδοση των χαρταετών εξαπλώθηκε και στην υπόλοιπη κοινωνία.

Από το νησί του Σολομώντα ως την Ιαπωνία

Στην Κορέα την πρώτη μέρα του έτους συνήθιζαν να γράφουν πάνω σε έναν χαρταετό τα ονόματα και την ημερομηνία γέννησης των αγοριών και μετά να τον πετάνε όσο πιο ψηλά μπορούσαν. Στη συνέχεια έκοβαν τον σπάγκο, πιστεύοντας ότι ο χαρταετός εξασφάλιζε μια καλή χρονιά και έπαιρνε μαζί του όλες τις κακοτυχίες.

Στην Ταϊλάνδη ο μονάρχης είχε το δικό του προσωπικό χαρταετό, τον οποίο πετούσαν σε όλη τη διάρκεια του χειμώνα ειδικά εντεταλμένοι μοναχοί και ιερείς. Επίσης, πετούσαν χαρταετούς την εποχή των μουσώνων για να στείλουν τις προσευχές τους στους θεούς.



龍

Eat well, work better

Εργασία και... μπουκιά

Εύκολες και υγιεινές λύσεις για εργαζόμενους

Μήπως ανήκετε στους εργαζόμενους που καθημερινά «σπάνε» το κεφάλι τους αναζητώντας κάτι υγιεινό αλλά και γρήγορο στο μαγειρέμα για να χορτάσουν; Αν ναι, μήπως είναι καιρός να εξετάσετε τις εναλλακτικές σας; Μήπως υπάρχουν λύσεις για μια πιο ισορροπημένη διατροφή, τόσο για εσάς όσο και για την οικογένειά σας; Οι παρακάτω απλές στρατηγικές, αν μη τι άλλο, θα σας γλυτώσουν χρόνο:

Συναδελφική αλληλεγγύη και στο φαγητό

Η συνταγή της επιτυχίας: Κάντε μια μικρή έρευνα στο εργασιακό σας περιβάλλον. Υπάρχουν και άλλοι εργαζόμενοι που πασχίζουν καθημερινά να απαντήσουν στο αγωνιώδες ερώτημα: «Τι θα φάμε σήμερα;». Αναθέστε μεταξύ σας εναλλάξ το ρόλο του «σεφ», για να λύσετε το πρόβλημα του φαγητού με λίγο χρόνο και επιμερισμένο κόστος.



έρευνα στο εργασιακό σας περιβάλλον. Υπάρχουν και άλλοι εργαζόμενοι που πασχίζουν καθημερινά να απαντήσουν στο αγωνιώδες ερώτημα: «Τι θα φάμε σήμερα;». Αναθέστε μεταξύ σας εναλλάξ το ρόλο του «σεφ», για να λύσετε το πρόβλημα του

φαγητού με λίγο χρόνο και επιμερισμένο κόστος.

Πώς λειτουργεί: Κάποιες μέρες στη δουλειά οι απαιτήσεις είναι λιγότερες για εσάς ή κάποιον άλλο συνάδελφο. Μπορείτε να κάνετε λοιπόν τη συμφωνία είτε να μαγειρεύετε κάτι απλό και υγιεινό είτε να φέρνετε σνακ και για τους υπόλοιπους της ομάδας. Το μενού σας μπορεί να περιλαμβάνει κοτόπουλο, σαλάτες με πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σάντουιτς, ακόμη και όσπρια. Μάλιστα, είναι και πολύ διασκεδαστικό να τρώτε με συναδέλφους και να δέχεστε σχόλια για τη μαγειρική σας.

Η συμβουλή της ειδικού: Όπως προτείνει η Ε. Παραβάνη, «...αν επιλέξετε να ετοιμάσετε για το γραφείο σάντουιτς με λαχανικά, φτιάξτε τα το πρωί της ίδιας ημέρας, για να μη νοτίσει το ψωμί από τα υγρά των λαχανικών. Επιλέγετε πάντα

ψωμί ολικής άλεσης και προσθέστε μία φέτα γαλοπούλας και μία φέτα ημιάπαχο τυρί (με 1,5% λιπαρά).

Χρήσιμα tips: Ακόμη κι αν ούτε εσείς ούτε κάποιος συνάδελφος βρει τελικά το χρόνο να ετοιμάσει κάτι από το σπίτι, δεν θα μείνετε νηστικοί αν έχετε προνοήσει γι' αυτό. Βάλτε στο ψυγείο του γραφείου σας ένα μπολ με ψιλοκομμένη σαλάτα, ημιάπαχα γιαούρτια και φρούτα για να έχετε κάτι να τρώτε. Προμηθεύστε, επίσης, το συρτάρι σας με κρακεράκια και μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης, πλούσιες σε φυτικές ίνες αλλά χωρίς ζάχαρη (κοιτάξτε προσεκτικά την ετικέτα). Άλλες εναλλακτικές είναι τα ξερά φρούτα



(σύκα, δαμάσκηνα κ.ά.). Πλούσια σε μέταλλα, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, θα σας εξασφαλίσουν την ενέργεια που χρειάζεστε.

Listen to your body

2+1 βλαβερές ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ στην άσκηση



Είστε σίγουροι ότι γυμνάζεστε σωστά και ότι αποφεύγετε βασικά λάθη και συνήθειες που μπορούν να επιβαρύνουν σημαντικά τον οργανισμό σας;

1. ΑΝ ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ

Σε περίπτωση που ανήκετε στην κατηγορία αυτών που αθλούνται όποτε τύχει, το μόνο που θα πετύχετε είναι τα γνωστά «πιασίματα των μυών». Το σίγουρο είναι ότι δεν θα έχετε καμία θετική επίδραση στον οργανισμό σας και στη σωματική σας κατάσταση. Για να πετύχετε το σκοπό σας, πρέπει να θέσετε ρεαλιστικούς στόχους, βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους. Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής (ACSM), 3 φορές την εβδομάδα από 20 έως 30 λεπτά φυσικής δραστηριότητας μπορούν να αλλάξουν αισθητά τη φυσική σας κατάσταση.

2. ΑΝ ΑΓΝΟΕΙΤΕ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Μάθετε να «ακούτε» τις ανάγκες του σώματός σας, το οποίο καθημερινά σας στέλνει μηνύματα -άλλοτε για άσκηση και άλλοτε για ξεκούραση. Το σώμα στέλνει τα μηνύματά του μέσω του πόνου. Ο πόνος μπορεί να σημαίνει δύο πράγματα: ή ότι καταπονείτε τους μυς με έντονη και παρατεταμένη άσκηση (χωρίς διαστήματα ανάπαυλας) ή ότι οι μύες έχουν ατροφήσει από την απραξία και την έλλειψη άσκησης. Και στις δύο περιπτώσεις πρέπει να δράσετε ανάλογα.

3. ΑΝ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΟ ΝΕΡΟ

Η αφυδάτωση δεν γίνεται μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες. Το σώμα κατά τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης μπορεί να χάσει έως και 2 λίτρα νερού. Αν αυτό δεν το αναπληρώνετε κατά τη διάρκεια, αλλά και αμέσως μετά την άσκηση, κινδυνεύει η υγεία σας. Ένα αφυδατωμένο σώμα έχει λιγότερη απόδοση και αντοχή.



Για περισσότερες πληροφορίες δείτε το www.health.gr

Dance as an expression of culture

ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Πέρα από την Αφρική, για την ακρίβεια στο κέντρο της πόλης, φοιτητές, επιχειρηματίες, δικηγόροι και γιατρίνες μιμούνται τίγρεις και λιοντάρια και απελευθερώνονται από τα δεσμά του στρες.



Ξυπνάς μέσα μου το ζώο

Το προφίλ του χορού: Γέννημα θρέμμα της δυτικής Αφρικής, απεικονίζει τη φωτιά, τον αέρα, το νερό, τις κινήσεις ζώων αθιά και την ανθρώπινη δραστηριότητα.

Μεταφυσική ηεπτομέρεια: Αντίθετα από τους ευρωπαϊκούς χορούς, όπου το σώμα τείνει να ανυψώνεται, εδώ ο χορευτής αντιλεί ενεργεια από τη μάνα Γη.

Ποητίμα «αξεσουάρ»: Ένα κοιλίε με κοχύλια.

Μαγική ηέξη: «Sashei», δηλαδή «έλα να χορέψεις».

Μουσική: Ζωντανά κρουστά.

Γιατί να το αποφασίσω; Για να έρθεις σε νοτική επαφή με τη μάνα Φύση. Για να κάνεις μία αεροβική άσκηση που γυμνάζει όλο το σώμα, «ξυπνάει» το στέρνο και «ηύνει» τη ηεκάνη.

ΓΕΝΝΗΜΑ ΘΡΕΜΜΑ ΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΦΡΙΚΗΣ, ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΕΙ ΤΗ ΦΩΤΙΑ, ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΖΩΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

CAPOEIRA

Με ακροβατικά, χορευτικές φιγούρες και «μάχες» οι Βραζιλιάνοι φέρνουν τον πολιτισμό τους στα new-age στούντιο χορού της Ελλάδας.

«Μάχη» σώμα με σώμα

Το προφίλ του χορού: Πολεμική τέχνη ή θρησκευτική ηατρεία; Η ακριβής μετάφραση της ηέξης είναι «παιχνίδι». Όταν όμως δείτε να χορεύουν capoeira, θα διαισθανθείτε ότι πρόκειται για αναπαράσταση μάχης. Αρχικά, με τη συγκεκριμένη τέχνη, οι αφρικανοί σκλάβοι δήλωναν την αντίδρασή τους στους ηευκούς αφέντες τους. Σήμερα πλέον θεωρείται -και είναι- ένας κατ'εξοχήν αφρο-βραζιλιάνικος τρόπος έκφρασης που συνδυάζει στοιχεία χορευτικά, μουσικά και ηατρευτικά.

Το παιχνίδι της capoeira εξελίσσεται μέσα σε έναν κύκλιο, τη roda, που σχηματίζεται από τους υπόηοιπους capoeiristas και την ορχήστρα ή bateria. Capoeirista ονομάζεται εκείνος που ηλέγχει την εξέηξη των παιχνιδιών στη roda, χτυπώντας την gunga, το κρουστό berimbau με τον πιο μπάσο ήχο. Ως μέσο επίθεσης, οι capoeiristas χρησιμοποιούν μόνο τα πόδια και το κεφάλι τους και ως μέσο άμυνας τις esquivas (αποφυγές).

ΜΕ ΤΗΝ CAPOEIRA, ΟΙ ΑΦΡΙΚΑΝΟΙ ΔΗΛΩΝΑΝ ΤΗΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΣΚΛΑΒΙΑ

Μεταφυσική ηεπτομέρεια: Η ladainha (ηιτανεία) είναι το πρώτο τραγούδι που ακούγεται στη roda και ορίζει την έναρξη της capoeira. Την ώρα της ladainha οι παίκτες πρέπει να έχουν τα κεφάλια τους σκυφτά και να κάνουν μόνο θετικές σκέψεις.



Ποητίμα «αξεσουάρ»: Στην προπόνηση, αθιά κυρίως στη roda, ο capoeirista φοράει άσπρο παντεηόνι, άσπρη μπλούζα και άσπρα παπούτσια.

Μαγική ηέξη: Ιέεε. Με αυτήν ξεκινάει και τελειώνει η roda.

Μουσική: Τη διοनुσιακή μουσική συνοδεία της capoeira συνθέτει η bateria (ορχήστρα).

Τελικά γιατί να το αποφασίσω; Για να δυναμώσω τα πόδια, τους γοφούς, την ηηάτη, την κοιλιά, τα χέρια και την καρδιακή μου ηειτουργία. Επίσης, για να ενισχύσω την πνευματικότητα μου και να έρθω σε επαφή με έναν άηλο πολιτισμό.

New books

Αγαπημένο μου βιβλίο!

Ζητήσαμε από 3 κορυφαίους εκδοτικούς οίκους να μας προτείνουν τα βιβλία που δεν πρέπει να χάσουμε αυτόν το χειμώνα. Το ταξίδι στον κόσμο της γνώσης ξεκινά ξεφυλλίζοντας τις πιο δυνατές εκδόσεις!

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

«Η μπλε ώρα», Θανάσης Χειμωνάς



Η εξαφάνιση του Αντώνη, εσωστρεφούς και ταλαντούχου σκηνοθέτη, κάνει το μικρότερο αδερφό του, Δημήτρη, να ξεκινήσει ένα ταξίδι για να τον βρει. Το μυστήριο ξετυλίγεται δύσκολα, μέσα από μια διαδρομή σε Αθήνα, Γαλλία, Ιταλία και Γερμανία. Το ταξίδι αυτό, ταξίδι απόγνωσης και αυτογνωσίας, έχει τελικό προορισμό την «μπλε ώρα». Εκείνη την ώρα που αρχίζει να νυχτώνει και όλα πια ξεκαθαρίζουν...

Σελίδες: 296, Τιμή: 14,50€

«Ο Μυστικός Δείπνος», Χαβιέρ Σιέρρα

Μετάφραση: Τιτίνα Σπερελάκη



Μια σειρά ανώνυμων επιστολών φτάνουν στην αυλή του Πάπα την ώρα που ο Λεονάρντο ντα Βίντσι ετοιμάζεται να βάλει τις τελευταίες πινελιές στο «Μυστικό Δείπνο». Στις επιστολές καταγγέλλεται ότι ο καλλιτέχνης απεικονίζει με εντελώς ανορθόδοξο τρόπο την ιερή σκηνή. Ο συγγραφέας Χαβιέρ

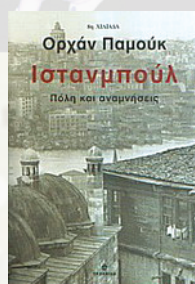
Σιέρρα, δημοσιογράφος και οπαδός της ερευνητικής μυθιστοριογραφίας, υποστηρίζει ότι διαβάζοντας αυτό το βιβλίο θα βλέπουμε το «Μυστικό Δείπνο» με τελείως διαφορετική ματιά.

Σελίδες: 416, Τιμή: 17,50€

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΩΚΕΑΝΙΔΑ

«Ιστανμπούλ. Πόλη και αναμνήσεις», Ορχάν Παμούκ

Μετάφραση: Στέλλα Βρετού



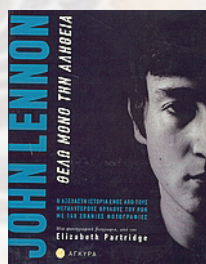
Ένα βιβλίο που διαβάζεται σαν δοκίμιο, προσωπικό ημερολόγιο, ιστορία, οδηγός πόλης και μυθιστόρημα μαζί. Ο σημαντικότερος σύγχρονος Τούρκος συγγραφέας μας παρασύρει σ' ένα συναισθηματικό ταξίδι στην πόλη όπου ζει εδώ και πενήντα χρόνια και μέσα από τις αναμνήσεις της παιδικής του

ηλικίας συνθέτει το δικό του πορτρέτο της Κωνσταντινούπολης. Το βιβλίο εμπλουτίζει σπάνιο οπτικό υλικό.

Σελίδες: 589, Τιμή: 20€

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΓΚΥΡΑ

«JOHN LENNON - Θέλω μόνο την απάθεια», Elizabeth Partridge



Πρόκειται για μια φωτογραφική βιογραφία του αξέχαστου θρύλου της ροκ με 140 σπάνιες φωτογραφίες. Η βιογράφος καταγράφει τη ζωή του Lennon αρχίζοντας από τη νύχτα που γεννήθηκε το 1940, μια βραδιά αεροπορικών βομβαρδισμών στο Λίβερπουλ. Η συγγραφέας φωτίζει μεταξύ άλλων τα χρόνια

μετά τη διάλυση των Μπιτλς, ενώ αποτυπώνει τα συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα του Λένον, τα οποία ο ίδιος μετέτρεψε σε πανέμορφα τραγούδια.

Σελίδες: 240. Τιμή: 22,80€

The art of kites



3.000 χρόνια ιστορίας

Οι χαρταετοί χρησιμοποιήθηκαν στην αρχαία Κίνα για κατασκοπευτική χρήση. Ήταν σε τεράστιο μέγεθος και μπορούσαν να σηκώσουν το βάρος ενός μικροκαμωμένου ανθρώπου. Ένας Κινέζος στρατηγός πέταξε πάνω από το εχθρικό στρατόπεδο έναν χαρταετό, όπου είχε στερεώσει πολλές μικρές σφυρίχτρες από μπαμπού. Το αλλόκοτο σφύριγμα προκάλεσε απερίγραπτο τρόμο στους εχθρούς, οι οποίοι σκόρπισαν αμέσως, χωρίς να μπορέσουν να εξηγήσουν το παράξενο φαινόμενο.

Κάθε χρόνο τον Απρίλιο γίνεται ένα διεθνές φεστιβάλ για το πέταγμα του χαρταετού στην Κίνα, όπου η παράδοση κρατά ακόμα. Τα σχέδια στους κινέζικους χαρταετούς έχουν συμβολική σημασία και προέρχονται τις περισσότερες φορές από τη μυθολογία και την ιστορία. Οι χελώνες, οι γερανοί και τα άνθη ροδακινιάς συμβολίζουν τη μακροζωία, οι νυχτερίδες την καλή τύχη, οι πεταλούδες και τα λουλούδια την αρμονία και οι δράκοι τη δύναμη και την ευημερία.

Στη Βόρεια Κίνα πίστευαν ότι ο θεός της Αφθονίας κατέβαινε στη γη τη βραδιά της Πρωτοχρονιάς. Την 15η μέρα του πρώτου μήνα του έτους όλοι έπρεπε να στείλουν ξανά στα ουράνια το θεό της Αφθονίας. Το μεσημέρι όλοι έβγαιναν έξω για να πετάξουν το χαρταετό τους. Το σούρουπο στερέωναν κάπου τους χαρταετούς και τους άφηναν να πετάνε. Τα μεσάνυχτα έδεναν χάρτινα φαναράκια στους χαρταετούς και πετούσαν πυροτεχνήματα. Μετά τα μεσάνυχτα θεωρούσαν ότι ο θεός της Αφθονίας είχε πλέον επιστρέψει στα ουράνια. Πήγαιναν για ύπνο αφήνοντας τους χαρταετούς να πετάνε. Το πρωί είχαν εξαφανιστεί, αφήνοντας πίσω μόνο τον σπάγκο. Πίστευαν ότι ο χαρταετός έπαιρνε μαζί του όλα τα προβλήματα και τις ατυχίες.

Από το νησί του Σολομώντα ως την Ιαπωνία

Στα νησιά του Σολομώντα χρησιμοποιούσαν τους χαρταετούς για να... ψαρέψουν. Στερέωναν στην ουρά του χαρταετού ένα δίχτυ και το δόλωμα.

Στην Πολυνησία οι χαρταετοί συνδέονταν με τις θεότητες, ενώ η φυλή Μαόρι πίστευε ότι οι χαρταετοί, τους οποίους κατασκεύαζαν πάντα σε μορφή πουλιού, μετέφεραν μηνύματα και προσευχές από τους ανθρώπους στους θεούς.

Στην Ιαπωνία πετούν χαρταετούς σε σχήμα φαριού, σύμβολο δύναμης και θέλησης στις 5 Μαΐου, ημέρα ειδικά αφιερωμένη στα παιδιά, για να εξασφαλίσουν προστασία και καλοτυχία στα παιδιά τους.



龍

84

ΑΣΙΑ / ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Eat well, work better

Εργασία και... μπουκιά

Εύκολες και υγιεινές λύσεις για εργαζόμενους

Μήπως ανήκετε στους εργαζόμενους που καθημερινά «σπάνε» το κεφάλι τους αναζητώντας κάτι υγιεινό αλλά και γρήγορο στο μαγείρεμα για να χορτάσουν; Αν ναι, μήπως είναι καιρός να εξετάσετε τις εναλλακτικές σας; Μήπως υπάρχουν λύσεις για μια πιο ισορροπημένη διατροφή, τόσο για εσάς όσο και για την οικογένειά σας; Οι παρακάτω απλές στρατηγικές, αν μη τι άλλο, θα σας γλυτώσουν χρόνο:

Μαγειρέψτε το Σ/Κ



Η συνταγή της επιτυχίας: Αξίζει τον κόπο να θυσιάσετε μερικές από τις «ιερές» ώρες ξεκούρασης για να ετοιμάσετε το φαγητό της εβδομάδας. Προτιμήστε τα λαδερά (όπως τα φασολάκια) και το λευκό κρέας (όπως το κοτόπουλο) και συντηρήστε τα στο ψυγείο. Θυμηθείτε: Αυτές οι τροφές είναι καλό να καταναλώνονται μέσα σε διάστημα 2-3 ημερών για να μην χάνουν τη γεύση και κυρίως τα θρεπτικά τους συστατικά.

Πώς λειτουργεί: Μετά από ένα απαιτητικό οκτώωρο στο γραφείο, το μαγείρεμα αργά το απόγευμα φαίνεται καταναγκαστικό έργο. Δεν έχετε κουράγιο να μαγειρέψετε. Έτσι, συχνά καταλήγετε να παραγγέλνετε πίτσες και σουβλάκια, τροφές που, όπως καταλαβαίνετε, δεν είναι και ό,τι καλύτερο. Γι'αυτό πρέπει να μπειτε σε πρόγραμμα. Όποτε έχετε λίγες ώρες κενές, το σαββατοκύριακο ή ακόμη και μέσα στην

εβδομάδα, να μαγειρεύετε για 2-3 ημέρες και να αποθηκεύετε τα φαγητά στο ψυγείο. Έτσι, τα παιδιά έχουν κάτι να φάνε όταν γυρίζουν από το σχολείο, ενώ ο/η σύντροφός σας και εσείς παίρνετε μαζί φαγητό στη δουλειά.

Η συμβουλή της ειδικού: Η Ε. Παραβάντη εξηγεί ότι «... ένα καλό μυστικό για ακόμη πιο υγιεινά λαδερά είναι να προσθέσετε περισσότερη ντομάτα και λιγότερο ελαιόλαδο. Έτσι, λαμβάνετε λιγότερες θερμίδες και περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες. Επιπλέον, μη σοτάρτε το κρεμμύδι (ή τουλάχιστον σοτάρτε το πολύ λίγο). Θυμηθείτε ότι τόσο τα λαδερά όσο και το κοτόπουλο τρώγονται και κρύα».



Χρήσιμο tip: Αν ακόμη και το σαββατοκύριακο δεν βρείτε το χρόνο να μπειτε στην κουζίνα, μπορείτε να αγοράσετε μαγειρεμένα φαγητά από το σουπερμάρκετ. Ιδανική λύση είναι ένα ολόκληρο ψημένο κοτόπουλο στη σχάρα, το οποίο διατηρείται για 2-3 ημέρες. Στα σουπερμάρκετ θα βρείτε και κομμένες σαλάτες, τις οποίες μπορείτε να καταναλώνετε σκέτες με λίγο ελαιόλαδο ή να τις συνδυάζετε με κρέας κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Ωστόσο, είναι καλό να αποφεύγετε τα λαδερά φαγητά των σουπερμάρκετ ή των εστιατορίων. Κι αυτό γιατί συνήθως περιέχουν πολύ λάδι.

Listen to your body

2+1 βλαβερές ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ στην άσκηση



Είστε σίγουροι ότι γυμνάζεστε σωστά και ότι αποφεύγετε βασικά λάθη και συνήθειες που μπορούν να επιβαρύνουν σημαντικά τον οργανισμό σας;

1. ΑΝ ΥΠΕΡΒΑΛΛΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Η υπερπροπόνηση και η υπερβολή, χωρίς διαστήματα ανάπαυλας, μπορούν να φέρουν τα αντίθετα από τα αναμενόμενα αποτελέσματα, με σοβαρές επιπτώσεις ακόμη και στην καρδιά. Το πιο σημαντικό είναι ότι παραδοκούν οι μυοσκελετικοί τραυματισμοί και οι θλάσεις, που μακροπρόθεσμα θα σας εμποδίσουν να συνεχίσετε με τον ίδιο ρυθμό την άσκηση. Δώστε στον οργανισμό σας μικρά διαλείμματα μεταξύ των προπονήσεων (ένα με δύο 24ωρα).

2. ΑΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Μην κάνετε το λάθος και καπνίσετε 1 ώρα πριν και 1 ώρα μετά την άσκηση. Αφήστε τον οργανισμό σας να οξυγονωθεί, χωρίς την παρουσία νικοτίνης. Η παρουσία του μονοξειδίου του άνθρακα από το τσιγάρο (1 ώρα πριν από την άσκηση) δυσκολεύει τη μεταφορά οξυγόνου από τους πνεύμονες στους ιστούς (μέσω του αίματος). Το γεγονός αυτό επηρεάζει την αντοχή του αθλούμενου, με αποτέλεσμα να νιώθετε κουρασμένοι κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αμέσως μετά το τέλος της άσκησης ο μεταβολισμός είναι αυξημένος και τα επίπεδα αερισμού υψηλά. Στην περίπτωση που καπνίσετε αμέσως μετά το τέλος, η ζημιά που θα προκαλέσετε από την πίσσα του τσιγάρου είναι πολύ μεγαλύτερη. Κατ' αναλογία, 1 τσιγάρο αμέσως μετά την άσκηση προκαλεί την ίδια ζημιά που προκαλούν 5 τσιγάρα σε επίπεδα ηρεμίας.

3. ΑΝ ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ ΜΕ ΠΟΛΥ ΚΡΥΟ

Τους χειμερινούς μήνες, όταν δεν αθλείστε σε εσωτερικό χώρο, θα πρέπει να επιλέγετε τη σωστή ώρα που θα βγείτε έξω και τον κατάλληλο ρουχισμό. Η ενδυμασία σας πρέπει να είναι κατάλληλη, ώστε να σας ζεσταίνει από τη μια, χωρίς να σας περιορίζει τις κινήσεις από την άλλη. Η ένταση της άσκησης πρέπει να είναι προοδευτικά αυξανόμενη με μεγαλύτερη προθέρμανση απ' αυτή των καλοκαιρινών μηνών.



Για περισσότερες πληροφορίες δείτε το www.health.gr

Dance as an expression of culture

ΦΛΑΜΕΝΚΟ

Από ένα μάθημα φλαμένκο φεύγει κανείς με το κεφάλι ψηλά και το νητικό ακόμη ψηλότερα (και με τους τετρακέφαλους «πέτρα»).

Με δύναμη από την Ανδαλουσία

Το προφίλ του χορού: Το φλαμένκο μιλάει για έντονα πάθη, για πόνο, για έρωτα και για θάνατο και «ζητάει» από τους χορευτές του περηφάνια και δύναμη. Γεννήθηκε στην Ανδαλουσία ως κράμα στοιχείων από πάμπολλες εθνικές κουλτούρες (φοινικική, ελληνική, ρωμαϊκή, αραβική, εβραϊκή...). Ήταν όμως οι νομάδες τσιγγάνοι εκείνοι που έδωσαν στον χορό τη φόρμα του, για να



καθιερωθεί στις ημέρες μας αρχικά ως τραγούδι και στη συνέχεια ως μία ενιαία μορφή μουσικής, λόγου και κίνησης.

Μεταφυσική ρεπτομέρεια: Το ρυθμικό χτύπημα του ποδιού στο δάπεδο, που δυναμώνει την ψυχή και τονώνει την αυτοπεποίθηση.

Πολύτιμα «αξεσουάρ»: Τα παπούτσια με καρφιά στις σόλες και οι καστανιέτες.

Μαγικές ρέξεις: Palmas, τα παλαμάκια που συνοδεύουν τη μουσική και το χορό.

Μουσική: Οποσδήποτε «ζωντανή» και πάντα με κιθάρα.

Γιατί να το αποφασίσω; Επειδή μαθαίνοντας φλαμένκο, μαθαίνεις να εκφράζεις τα συναισθήματά σου και να πειθαρχείς στον εαυτό σου. Επειδή θέλεις να αποκτήσεις περήφανη στάση απέναντι στη ζωή, αλλά και απέναντι στον καθρέφτη σου: το φλαμένκο γυμνάζει την πλάτη, τους κοιλιακούς, τα χέρια και τα πόδια.

**ΧΟΡΕΨΤΕ ΦΛΑΜΕΝΚΟ
ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ,
ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ,
ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙΑ**

RAKS SHARKI

Ο χορός της κοιλιάς είναι για αρχάριες μαθήτριες «ο χορός της δασκάλας», αφού χρειάζεται αρκετή δουλειά και έμφυτη χάρη για να φτάσει μια μαθήτρια να λικνιστεί όπως η Λείλα.

Ο χορός της ανατολής

Το προφίλ του χορού: Στην αρχαία Αίγυπτο απαντάται ένας τελετουργικός χορός γονιμότητας, συγγενής με τον ανατολίτικο χορό. Λέγεται μάλιστα ότι η κάπως αδόκιμη ονομασία «χορός της κοιλιάς» προέρχεται από αυτή την αρχετυπική «χρήση». Οι δοξασίες περί γονιμότητας και ευτοκίας διασώζονται ως σήμερα.



Μεταφυσική ρεπτομέρεια: Σύμφωνα με τους γκουρού των εναλλακτικών θεραπειών, ο χορός της κοιλιάς «ανοίγει» τα chakras, τις πύλες ενέργειας του σώματος, χαρίζοντας ευεξία. Κάτι σαν τη γιόγκα δηλαδή.

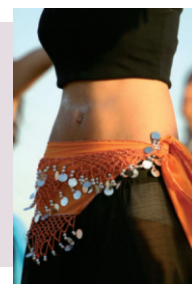
Πολύτιμα «αξεσουάρ»: Τα ζιζία, τα μεταλλικά κύμβαλα που φοριούνται στα δάκτυλα και χρησιμοποιούνται ως κρουστά, το πέπλο που προσδίδει μυστήριο, και οποσδήποτε μία ζώνη με φλουριά ή ένα μαντίλι στους γοφούς.

Μαγικές ρέξεις: «Χαγκάλα» για τα «αιγυπτιακά βήματα» και «σίμι» για το εντυπωσιακό τρέμουλο των γλιουτών που πετυχαίνουν οι χορεύτριες oriental.

Μουσική: Παραδοσιακή αραβική - ποτέ ελληνικό τσιφτετέλι.

Γιατί να το αποφασίσω; Για να νιώσεις γυναίκα. Για να εκτιμήσεις το λίγο λίπος παραπάνω στην κοιλιά ως στοιχείο γονιμότητας και θηλυκότητας.

**Ο ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ
«ΑΝΟΙΓΕΙ» ΤΑ CHAKRAS,
ΤΙΣ ΠΥΛΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ,
ΧΑΡΙΖΟΝΤΑΣ ΕΥΕΞΙΑ**



Eat well, work better

Εργασία και... μπουκιά

Εύκολες και υγιεινές λύσεις για εργαζόμενους

Μήπως ανήκετε στους εργαζόμενους που καθημερινά «σπάνε» το κεφάλι τους αναζητώντας κάτι υγιεινό αλλά και γρήγορο στο μαγειρέμα για να χορτάσουν; Αν ναι, μήπως είναι καιρός να εξετάσετε τις εναλλακτικές σας; Μήπως υπάρχουν λύσεις για μια πιο ισορροπημένη διατροφή, τόσο για εσάς όσο και για την οικογένειά σας; Οι παρακάτω απλές στρατηγικές, αν μη τι άλλο, θα σας γλυτώσουν χρόνο:

Πείτε «ναι» (αλλά με προϋποθέσεις) στα έτοιμα γεύματα

Η συνταγή της επιτυχίας: Κάποιες φορές θα χρειαστεί, αναγκαστικά, να παραγγείλετε κάτι απ' έξω. Βρείτε ένα εστιατόριο ή μια παραδοσιακή



ταβέρνα της εμπιστοσύνης σας και επιλέξτε όσο το δυνατόν πιο υγιεινά πιάτα, όπως οι πράσινες σαλάτες και το ψητό κρέας.

Πώς λειτουργεί: Το έτοιμο φαγητό πολλές φορές είναι η εύκολη λύση. Δίπλα στην εταιρεία όπου εργάζεστε μπορεί να λειτουργεί κάποια ταβέρνα, η οποία με τα χρόνια θα μπορούσε να γίνει το



προσωπικό σας... μαγειρείο. Μπορεί καθημερινά να φτιάχνει λαδερά, όσπρια αλλά και κρέας στη σχάρα ή την κατσαρόλα, χρησιμοποιώντας

αγνά υλικά. Συγκεντρώνετε λοιπόν με τους συναδέλφους την ομαδική παραγγελία και σας φέρνουν τα φαγητά στο γραφείο σε χρόνο dt. Έχετε φροντίσει βέβαια να τους ενημερώσετε για τις υγιεινές σας «ανησυχίες»: μικρότερη μερίδα, λίγο λάδι, λίγο αλάτι και πιπέρι, ψωμί ολικής άλεσης.

Η συμβουλή της ειδικού: Σύμφωνα με την Ε. Παραβάντη: «Τα έτοιμα γεύματα είναι μεν μία λύση, αλλά πρέπει να είστε διπλά προσεκτικοί. Πολλά από αυτά έχουν πολλά λιπαρά. Προτιμήστε να παραγγείλετε μια πράσινη σαλάτα με λίγο λάδι ή κρέας στη σχάρα. Αποφύγετε τα τηγανητά ορεκτικά και προτιμήστε τα βραστά (π.χ. χόρτα). Γενικά, παραγγέλλετε τροφές με λίγα ή καθόλου λιπαρά (λευκό κρέας, ψάρι και λαχανικά)».

Χρήσιμα tips: Αντί να παραγγείλετε από το τηλέφωνο, είναι προτιμότερο να το κάνετε από κοντά. Φροντίστε να διαθέσετε λίγο από το χρόνο



σας για να «επισκεφτείτε» την ταβέρνα ή το εστιατόριο. Μ' αυτό τον τρόπο θα μπορέσετε να ελέγξετε οι ίδιοι την ποιότητα των υλικών

που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των γευμάτων ή τουλάχιστον να εξηγήσετε στο σεφ (αν πρόκειται για πιάτο της ώρας) πώς προτιμάτε το κρέας κλπ. Είναι καλό, πάντως, να μην παραγγέλλετε απ' έξω πάνω από δύο φορές την εβδομάδα. Εναλλακτικά, «εξοπλίστε» το ψυγείο σας με τις κατάλληλες τροφές: κομμένες σαλάτες, ημίπαχο τυρί και γιαούρτι, φρούτα και δημητριακά ολικής άλεσης.