



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

November 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 "November 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

Power Yoga

POWER YOGA, μια εναλλακτική γυμναστική

Κερδίζει ολοένα και περισσότερους οπαδούς, οι οποίοι δηλώνουν ενθουσιασμένοι. Ο λόγος για την power yoga, που υπόσχεται ότι με μικρή προσπάθεια μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε καλύτερη σχέση με το σώμα σας.

Αποτελείται από μια σειρά στάσεων και κινήσεων με επιρροές από την κλασική yoga (σε πιο δυναμική μορφή), με σκοπό την απόκτηση οργανικής, σωματικής και πνευματικής αυτοχαλάρωσης. Πολλές από τις κινήσεις που κάνει ο ασκούμενος μοιάζουν με κλασικές ρυθμικές ασκήσεις, όμως αυτό που διαφέρει στην power yoga είναι ο ρυθμός και ο τρόπος που εκτελούνται.

Πού στοχεύει η POWER YOGA

Κύριος στόχος είναι η ενδυνάμωση και η ευστάθεια του κορμού και η τόνωση του μυοσκελετικού συστήματος.

Είναι μια από τις μεθόδους εναλλακτικής γυμναστικής που βοηθάει τους μυς να γραμμώσουν και να σφίξουν, χωρίς να φουσκώσουν. Όσοι ασχοληθούν τακτικά με την power yoga θα διαπιστώσουν ότι μέσα σε 2 μήνες θα έχουν βελτιώσει σημαντικά τη δύναμή τους και την ευλυγισία τους, χάνοντας ταυτόχρονα πόντους από τα «επίμαχα» σημεία.

Αυξάνει τις εφεδρείες θετικής ενέργειας, ενώ δημιουργεί τις προϋποθέσεις για να γίνει η γυμναστική τρόπος ζωής.



Τι πρέπει να προσέξετε

- ✘ Όσοι αποφασίσετε να ασχοληθείτε με αυτό το συγκεκριμένο είδος γυμναστικής, θα πρέπει πρώτα να σιγουρευτείτε ότι απευθυνθήκατε στον κατάλληλο εκπαιδευτή.
- ✘ Ενταχτείτε σε τμήματα αρχαρίων, μιας και υπάρχουν διάφορα επίπεδα δυσκολίας. Εκτελέστε τις ασκήσεις έτσι ώστε να μην αισθάνεστε πόνο σε κανένα σημείο του σώματος. Ακολουθήστε τις υποδείξεις του γυμναστή και δώστε έμφαση στη σωστή τεχνική παρά στη διάρκεια της άσκησης.
- ✘ Θα πρέπει να βρίσκεστε σε κατάσταση απόλυτης ηρεμίας, όχι μόνο για την επιτυχία της εκτέλεσης των ασκήσεων, αλλά και για την αποφυγή των τραυματισμών.



Για ποιους ενδείκνυται

- ✘ Για κάθε άνθρωπο- ανεξάρτητα από ηλικία και φύλο- ο οποίος επιθυμεί να αποκτήσει καλύτερο έλεγχο του σώματός του και να ενεργοποιήσει όχι μόνο το μυϊκό του σύστημα, αλλά και όλα τα εσωτερικά όργανα.
- ✘ Για όσους θέλουν να καταπολεμήσουν το στρες, για να αποκτήσουν θετική ενέργεια και καλή ψυχολογική διάθεση.
- ✘ Ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τις γυναίκες που έχουν προδιάθεση για οστεοπόρωση, μιας και οι ειδικές αυτές ασκήσεις αυξάνουν την οστική πυκνότητα.

TIPS

- ✘ Φορέστε άνετα ρούχα και για καλύτερη επαφή με το πάτωμα εκτελέστε τις ασκήσεις ξυπόλυτοι πάνω σε λεπτό χαλάκι.
- ✘ Βάλτε απαλή μουσική, χαμηλώστε τα φώτα και θα μας θυμηθείτε.

Truths and myths about helmets

Κράνος : Μύθοι και πραγματικότητες :: DNA magazine :: - Mozilla Firefox

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Εργαλεία Βοήθεια

http://dnamag.gr/free-your-mind.php?id=20&apid=28&artid=312

Πιο συχνά αναγνωσμέ... Getting Started Latest Headlines

Κράνος : Μύθοι και πραγματικότητες...

DNA
Free your mind

Εκ των έσω | Στήλες | Μας αφορούν | Ένθετα | Μέλη | Ατζέντα | Φόρουμ | Τσάτ | Έπικοινωνία

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

- Πρόσωπα
- Επιστήμη-Τεχνολογία
- Προβληματισμοί
- Μυστήρια
- Ράδιο Αρβύλα
- Συμβουλές
- Η/Υ

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΑΡΘΡΑ

- Καρδιοαναπνευστική Ανάνηψη (C.P.R.)
- Αλλεργίες και ψέματα για τις βιταμίνες
- Ησταιά Ναι, Αλλά με Μίστρο
- Ο 12λογος της σωστής μελέτης των παιδιών
- Στον διάδρομο με τα ίδια κιλά
- Η τσαγιέρα που βρυχάται
- SOS - Συμβουλές για τους χρήστες Κινητών
- Οδηγοί : καφέλη ή υπνάκο;
- Πληροφορίες για τις Ιώσεις
- Ανακύκλωση Συσκευών

« Ιούλιος 2010 »

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Κράνος: Μύθοι και πραγματικότητες

Ας ξεκινήσουμε με κάτι προφανές. Το κράνος μοτοσικλέτας είναι από τους κρίσιμότερους παράγοντες για την ασφάλεια των οδηγών. Το 90% από τα θανατηφόρα ατυχήματα λόγω κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί, αν ο οδηγός φορούσε προστατευτικό κράνος. Ας συνεχίσουμε με κάτι πρωτοφανές. Παρ' ότι η Ελλάδα είναι η χώρα στην οποία κάθε μοτοσικλέτα διανύει τα περισσότερα χιλιόμετρα ετησίως σε σύγκριση με τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες, η χρήση του κράνους σπανίζει. Η πραγματικότητα λέει ότι το κράνος σώζει. Ο μύθος λέει ότι το κράνος δημιουργεί «προβλήματα» στον οδηγό του κι αυτή είναι η δικαιολογία που προβάλλουν όσοι δεν το χρησιμοποιούν. Ας δούμε όμως πόσο απέχει κάθε μύθος από την πραγματικότητα:

Μύθος 1: Το κράνος μειώνει την ορατότητα.

Πραγματικότητα: Αναρωτιόμαστε: σε σχέση με τι; Με την ορατότητα κάποιου που δεν φορά κράνος; Που κυκλοφορεί δηλαδή με τα μάτια μισόκλειστα από τον αέρα; Άστοχο. Ας το κάνουμε πιο συγκεκριμένο: Μειώνει την πλευρική ορατότητα, το εύρος του οπτικού πεδίου του οδηγού.

Πραγματικότητα: Οι κατασκευαστές των κρανών έχουν ως πρώτο μέλημα να διασφαλίσουν το μέγιστο οπτικό πεδίο, με αποτέλεσμα το εύρος οπτικού πεδίου που προσφέρουν τα κράνη μοτοσικλέτας να ξεπερνά το εύρος το οποίο μπορεί να καλύψει αντιληπτικά το ανθρώπινο μάτι. Οπότε το επιχείρημα καταρρίπτεται.

→ Κι αν επιμείνουμε: Σε σχέση με κάποιον που φορά γυαλιά (χωρίς κράνος); Πραγματικότητα: Τα γυαλιά (ηλίου ή οράσεως) μειώνουν το οπτικό πεδίο περισσότερο απ' ό,τι ένα κράνος. Επίσης, το πρώτο έντομο που θα στραπατσαριστεί στα γυαλιά θα θολώσει την επιφάνεια του φακού, οπότε χάνεται πλήρως η όραση. Αντίθετα, η μεγάλη επιφάνεια της ζελατίνας ενός κράνους επιτρέπει με μικρή κίνηση του κεφαλιού να ανακτηθεί η ορατότητα.

Μύθος 2: Το κράνος κάνει κακό στα μαλλιά.

Πραγματικότητα: Περισσότερο κακό κάνει η επαφή με την επιβαρημένη ατμόσφαιρα της πόλης παρά το κλείσιμο σε ένα κράνος. Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι η τριχόπτωση είναι περισσότερο κληρονομικό φαινόμενο παρά επίκτητο.

→ Χαλάει το χτένισμα. Εδώ όντως δεν μπορούν να γίνουν πολλά πράγματα, ωστόσο, προκειμένου για την ασφάλειά σας, επιλέξτε ένα χτένισμα απλό που θα διατηρείται ακόμη και μετά τη χρήση του κράνους.

Μύθος 3: Δεν χρειάζεται μέσα στην πόλη.

Πραγματικότητα: Αν ακολουθούσαμε τις στατιστικές, θα βλέπαμε ότι είναι πολύ πιο επικίνδυνο να μη χρησιμοποιούμε κράνος μέσα στην πόλη, παρά σε ταξίδι. Τα περισσότερα ατυχήματα γίνονται σε ακτίνα 20 χλμ. από τον τόπο κατοικίας και σε αστικό περιβάλλον. Με το δεδομένο ότι αρκεί ένα χτύπημα με ταχύτητα 10 χλμ./ώρα για να προκληθεί η μέγιστη βλάβη στο κεφάλι (θάνατος, αναπηρία), καταλαβαίνουμε ότι το επιχείρημα καταρρίπτεται πανηγυρικά.

Greeks abroad

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΚΤΟΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, στα χωριά της Καμπότζης... Από την αγγλική μουσική πρωτοπορία, στην ελίτ της νεοϋορκέζικης διανοήσεως...

Εκπρόσωποι της «δεύτερης Ελλάδας», της Διασποράς, αφηγούνται τις ιστορίες τους.

Η ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΑΨΦΑΝΤΗ

Το μυαλό του ενός εκατομμυρίου ευρώ

Είναι η νεότερη ερευνήτρια στον κόσμο -κλείνει τα 25 σε λίγες ημέρες- που έτυχε να χρηματοδοτηθεί η θεωρία της για τη μηχανική των νανοϋλικών από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Έρευνας (ERC), ανάμεσα σε 9.167 υποψηφίους. Ζώντας μεταξύ Ελλάδας και Αμερικής, ολοκλήρωσε το διδακτορικό της στο Κέμπριτζ και το Γκρόνινγκεν της Ολλανδίας στα 21 και σήμερα εργάζεται ως ερευνήτρια στο Χάρβαρντ. Ο άνθρωπος που την ενέπνευσε, όταν άκουσε μια ομιλία του, να υποβάλει την ερευνητική της πρόταση



στο ERC ήταν ο πρόεδρος και ιδρυτής του, ο διακεκριμένος διεθνώς Έλληνας καθηγητής στη μοριακή βιολογία Φώτης Καφάτος. Ετοιμάζεται να επιστρέψει στη χώρα μας με μια «προίκα» 1,13 εκατ. Ευρώ και μια πολυεθνική ομάδα καθηγητών για να υλοποιήσει την έρευνά της στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με το Εθνικό Ίδρυμα Τεχνολογίας και το Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης. Μάλιστα, όπως η ίδια ζήτησε να γραφτεί, ψάχνει για Έλληνες μαθητές που θα πλαισιώσουν την έρευνά της. Όνειρό της, να δημιουργηθεί στην Ελλάδα ένα Κέντρο Νανοτεχνολογίας και να λάβει η χώρα μας τη θέση που της αξίζει επιστημονικά, όπως λέει. Τη συναντήσαμε στο σπίτι της στη Νέα Κρήνη Θεσσαλονίκης.

στο ERC ήταν ο πρόεδρος και ιδρυτής του, ο διακεκριμένος διεθνώς Έλληνας καθηγητής στη μοριακή βιολογία Φώτης Καφάτος. Ετοιμάζεται να επιστρέψει στη χώρα μας με μια «προίκα» 1,13 εκατ. Ευρώ και μια πολυεθνική ομάδα καθηγητών για να υλοποιήσει την έρευνά της στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με το Εθνικό Ίδρυμα Τεχνολογίας και το Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης. Μάλιστα, όπως η ίδια ζήτησε να γραφτεί, ψάχνει για Έλληνες μαθητές που θα πλαισιώσουν την έρευνά της. Όνειρό της, να δημιουργηθεί στην Ελλάδα ένα Κέντρο Νανοτεχνολογίας και να λάβει η χώρα μας τη θέση που της αξίζει επιστημονικά, όπως λέει. Τη συναντήσαμε στο σπίτι της στη Νέα Κρήνη Θεσσαλονίκης.

Ο ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΗΣ

ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΜΠΛΕΤΣΑΣ

Μοιράζοντας κομπιούτερ στους φτωχούς

Ο επί σειρά ετών διευθυντής Πληροφορικής του Media Lab του MIT ανήκει στην ομάδα του Νίκολας Νεγρεπόντε που κατασκεύασε το «λάπτοπ των φτωχών», τον φορητό υπολογιστή των 187 δολαρίων, ο οποίος φιλοδοξεί να



αλλάξει τη ζωή των παιδιών στην Αφρική, στην Ινδία, ακόμη και στη ζούγκλα της Καμπότζης. Σήμερα ο Μιχάλης Μπλέτσας, γιος αρχιτεκτόνων, γεννημένος στα Χανιά, με σπουδές στο ΑΠΘ και με μεταπτυχιακό στο Πανεπιστήμιο της

Βοστώνης είναι υπεύθυνος δικτύωσης της μη κυβερνητικής οργάνωσης «One laptop per Child».

Τον συναντήσαμε στα γραφεία της οργάνωσης. Στην είσοδο δέσποζε ένας πίνακας από φελλό, με φωτογραφίες από χωριά της Καμπότζης. Εκεί το «πείραμα» του δωρεάν φορητού υπολογιστή έχει ήδη ολοκληρωθεί. Παιδιά που πριν δεν είχαν πιάσει στο χέρι τους ούτε μολύβι χειρίζονται τώρα το ποντίκι με απίστευτη δεξιότητα.

Problems working mothers face

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗ ΜΗΤΕΡΑ

Η Μαρία Κοκκίνου συγκρούεται με τη γνώμη των ειδικών

Δεν είχα ενημερωθεί. Κανείς δεν είχε μπει στον κόπο να με προειδοποιήσει. Και το μωρό ήρθε. Και τότε κατάλαβα. Αλλά ήταν πλέον αργά. Σίγουρα και για σας θα είναι πλέον αργά τώρα που το διαβάζετε. Διότι για να ενδιαφερθείτε γι' αυτό το άρθρο πρέπει να έχετε παιδιά. Δεν πειράζει όμως. Ας μοιραστούμε τουλάχιστον τον πόνο μας.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ NO 1: ΥΠΝΟΣ

Μέχρι να έρθει στον κόσμο το μωρό πίστευα ότι ο ύπνος ήταν κάτι το δεδομένο. Όχι ότι κοιμόμουν πολύ, απλά δεν το σκεφτόμουν πολύ. Μπορεί κιόλας να ξενυχτούσα μερικές φορές. Αλλά για να διασκεδάσω. Τώρα ξενυχτάω κάνοντας βόλτες στο σπίτι και κοιτάζοντας με μάτια γλαρά από τη νύστα ένα στόμα που ουρλιάζει στην αγκαλιά μου. Και το σπουδαιότερο, πριν μπορούσα να κοιμηθώ όποτε ήθελα. Τώρα κοιμάμαι όποτε μου το επιτρέψει το μωρό -με την προϋπόθεση ότι εκείνη την ώρα δεν θα πρέπει να βρίσκομαι κάπου αλλού.

Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Οι ειδικοί είναι πάντα ψυχραιμοί και καθησυχαστικοί. Σύμφωνα με την έγκυρη και επιστημονική τους γνώμη, θεωρείται φυσιολογικό για ένα μωρό να κλαίει το βράδυ όταν έχει κολικούς και όταν βγάζει δοντάκια. Δεν πρέπει να ανησυχώ καθόλου. Όσο για μένα, θα πρέπει να κοιμάμαι όταν κοιμάται και το μωρό.

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΑΠΟΨΗ

Πρώτα απ' όλα δεν ανησυχώ για το μωρό αλλά για μένα. Δεν ξέρω αν έχουν γίνει έρευνες για το πόσο καιρό μπορεί να αντέξει κάποιος τη στέρηση του ύπνου, αλλά εγώ πρέπει να πλησιάζω τα όρια. Όσο για το να κοιμάμαι όταν κοιμάται το μωρό, τότε θα πρέπει να κοιμάμαι πάνω στο γραφείο, στο λεωφορείο, στο σουπερ μάρκετ, στη μέση του δρόμου, την ώρα που οδηγώ. Διότι τότε μόνο κοιμούνται τα μωρά. Όταν είναι στην ησυχία του σπιτιού ξυπνάνε και με το που αναπνέουμε. Αντίθετα, ποτέ δεν ξυπνάνε από την νταλικά που περνά δίπλα από το καρότσι τους στο δρόμο.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ NO 2: ΕΝΟΧΕΣ

Νιώθω τύψεις που αφήνω το μωρό με μια ξένη γυναίκα για να πάω στη δουλειά. Το κοιτάζω πριν φύγω να κοιμάται ήσυχα και με πιάνουν τα κλάματα. Έχω δύο φωτογραφίες του πάνω στο γραφείο μου. Μία που γελάει και μία που κλαίει. Δεν ήξερα ποια ήταν πιο όμορφη από την άλλη και έβαλα και τις δύο. Στην τσάντα μου έχω πέντε φωτογραφίες του και στο αυτοκίνητο τρεις. Παίρνω τηλέφωνο κάθε μία ώρα και ζητάω από τη γυναίκα να του βάλει το ακουστικό στο στόμα μήπως και ακούσω κάποιο θόρυβο.



Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Ξανά είναι καθησυχαστικοί. Δεν χρειάζεται να ανησυχώ, διότι σημασία δεν έχει η ποσότητα του χρόνου που περνάω με το μωρό αλλά η ποιότητα.

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΑΠΟΨΗ (ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΓΓΕΝΩΝ)

Εγώ συνεχίζω να έχω τύψεις που αφήνω το μωρό μου. Επίσης δεν νομίζω ότι η ποιότητα του χρόνου που περνάμε μαζί είναι και τόσο υψηλή, αφού τις πιο πολλές φορές είμαι πτώμα από την κούραση. Έχω βέβαια και τη μαμά μου και όλες τις θείες και τους συγγενείς που συναντώ μόνο σε γάμους και βαφτίσια να μου λένε ότι «η μάνα πρέπει να μεγαλώνει αυτή το παιδί της» -όλοι χρησιμοποιούν την ίδια απαράλλακτη φράση.

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗ ΜΗΤΕΡΑ 12 ◀

Teenagers

ΣΧΟΛΙΚΑ ΝΕΑ

18

ΣΤΟ ΚΑΤΩΦΛΙ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή δημιουργεί σε πολλά παιδιά κατάθλιψη και βίαιες αντιδράσεις. Αυτό συμβαίνει όταν συνειδητοποιούν ότι χάνουν την ανεμελιά της παιδικής ηλικίας, ενώ αρχίζουν να αμφισβητούν τόσο τον εαυτό τους όσο και τους γονείς τους. Σε αυτή τη μεταβατική περίοδο της ζωής του παιδιού σας πρέπει να δείξετε υπομονή και ψυχραιμία, ώστε το σπίτι σας να μη μετατραπεί σε πεδίο μάχης!

Τι ακριβώς συμβαίνει;



Η διαδικασία της εφηβείας έχει αρχή και τέλος, οπότε και θα πρέπει να έχουν γίνει οι βασικές μεταβολές στον ψυχισμό του παιδιού, παρότι μπορεί σε κάποιους από τους τομείς η διαδικασία να συνεχίζεται επ' αόριστον. Αυτό βέβαια συμβαίνει σε όλους μας έως ένα

βαθμό και μπορεί να είναι πολύ θετικό για τη μετέπειτα εξέλιξή μας ως αυθύπαρκτων προσωπικοτήτων, μιας και αφήνει ανοιχτές πόρτες στην ανανέωση και τη δημιουργία.

Αλλαγές που φέρνουν τρικυμία

Σ' αυτή τη φάση ο έφηβος επανεξετάζει την εικόνα που έχει κατασκευάσει για τους γονείς του και οι πιο συνηθισμένες αντιδράσεις και ανησυχίες που παρουσιάζει είναι οι εξής:

- **Επιθυμία απομόνωσης**

Ενώ όλο το προηγούμενο διάστημα της ζωής του το παιδί αποζητούσε συνεχώς την επαφή με άλλα άτομα, με την είσοδό του στην εφηβεία αποσύρεται από πολλές προηγούμενες δραστηριότητές του. Αυτές μπορεί να έχουν σχέση τόσο με την οικογένεια (διακοπές, οικογενειακές γιορτές κτλ.) όσο και με τους συνομηλίκους του. Η τάση του εφήβου να μένει μόνος είναι, κατά κανόνα, ένα απόλυτα φυσιολογικό βήμα στην προσπάθειά του να ανεξαρτητοποιηθεί και να αυτονομηθεί.

- **Ανία**

Ο έφηβος νιώθει πλήξη για τα παιχνίδια που πριν αγαπούσε, την κοινωνική ζωή που είχε δημιουργήσει αλλά και τις ομαδικές δραστηριότητες που άλλοτε επεδίωκε.

- **Νευρικότητα**

Η υπερένταση που βιώνει ο έφηβος είναι μεγάλη. Αυτό του προκαλεί υπερκινητικότητα και έλλειψη προσοχής. Στην προσπάθειά του να ελέγξει την ψυχική ένταση της περιόδου αυτής εκδηλώνει όλο και περισσότερη νευρικότητα.

Γενικές αρχές για τους αγχωμένους γονείς

Κύριο χαρακτηριστικό αυτής της περιόδου είναι η τάση του παιδιού για διαφοροποίηση. Σε μερικές οικογένειες όμως αυτή μπορεί να αποτελέσει αφορμή έντονων συγκρούσεων και αναστάτωσης στους κόλπους της. Η «τακτική» της σύγκρουσης γονιών και παιδιού μόνο αρνητικά αποτελέσματα μπορεί να έχει, καθώς οι πρώτοι κινδυνεύουν να αποξενωθούν από το παιδί και να μην μπορέσουν τελικά να σταθούν δίπλα του αυτά τα δύσκολα χρόνια.



Τι να κάνετε

- Μην ξεχνάτε να το επαινείτε για τις επιτυχίες του.
- Καλό είναι να μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις.
- Η προεφηβεία, όπως και η εφηβεία, είναι μια περίοδος κρίσιμη, με επαναστατικότητα, ρευστότητα και ανακατατάξεις, δεν είναι όμως ίδια για όλους. Αναμφίβολα, όταν το οικογενειακό κλίμα στην παιδική ηλικία ήταν υγιές, χωρίς ψυχοτραυματικά γεγονότα, το παιδί έχει πλέον τις καλύτερες προϋποθέσεις, με τη συμπαράσταση των γονιών του, να ωριμάσει και να ενηλικιωθεί. Για άλλες οικογένειες, ωστόσο, η ίδια περίοδος ίσως είναι περισσότερο ταραχώδης και επεισοδιακή από ό,τι συνήθως, οπότε καλό είναι να ζητηθεί η συμβολή ειδικού.

Power Yoga

POWER YOGA,

μια εναλλακτική γυμναστική

Κερδίζει ολοένα και περισσότερους οπαδούς, οι οποίοι δηλώνουν ενθουσιασμένοι. Ο λόγος για την power yoga, που υπόσχεται ότι με μικρή προσπάθεια μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε καλύτερη σχέση με το σώμα σας.

Ο ασκούμενος δεν κάνει διαλείμματα, αλλά περνά πολύ ομαλά από τη μια στάση στην άλλη, διατηρώντας την ισορροπία του με σταθερή την αναπνοή του και προσθέτοντας ένα στοιχείο διαλογισμού. Έτσι, στο τέλος μένει με ένα παρατεταμένο συναίσθημα ευφορίας και ευεξίας. Οι ασκήσεις είναι ρυθμικές και εκτελούνται σε ήρεμο περιβάλλον, με χαμηλό φωτισμό και με συνοδεία απαλής μουσικής.

Πού στοχεύει η POWER YOGA

Είναι αρκετά έντονη μορφή σωματικής άσκησης, επειδή γυμνάζει ταυτόχρονα μεγάλες μυϊκές ομάδες. Έτσι, ο ασκούμενος ιδρώνει χωρίς να καταπονεί τις αρθρώσεις με κραδασμούς. Ταυτόχρονα, αποβάλλει τις τοξίνες και τα άλατα που συσσωρεύονται στον οργανισμό από την κακή διατροφή και το καθημερινό στρες.

Ενισχύει την ανθεκτικότητα των οστών συμβάλλοντας αποτελεσματικά στην καταπολέμηση της οστεοπόρωσης, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

Το σύνολο των ασκήσεων προϋποθέτει τη συμβολή της κοιλιάς, της μέσης και των γλουτιαίων για τη στήριξη του σώματος στις ισορροπίες. Για το λόγο αυτό τα συγκεκριμένα σημεία ασκούνται σε μεγαλύτερο βαθμό.

Τι πρέπει να προσέξετε

- ✘ Ενημερώστε το γυμναστή σας για πιθανά προβλήματα που αντιμετωπίζετε από τραυματισμούς, κυρίως στη μέση, στα γόνατα και τους ώμους. Κι αυτό, γιατί η power yoga περιλαμβάνει στάσεις που απαιτούν στήριξη του σώματος σε θέση ισορροπίας.
- ✘ Δώστε έμφαση στο να μάθετε να αναπνέετε σωστά και στη συνέχεια να ελέγχετε τους μυς, ώστε να ισορροπείτε σε όλες τις στάσεις.
- ✘ Στην αρχή εκτελέστε μεμονωμένα την κάθε άσκηση και με την πάροδο του χρόνου θα εξοικειωθείτε, ώστε να μεταβαίνετε από τη μία άσκηση στην άλλη χωρίς διάλειμμα.

Για ποιους ενδείκνυται

- ✘ Απευθύνεται κυρίως για στα άτομα που θέλουν να εξαλείψουν πόνους στη σπονδυλική στήλη από λανθασμένες στάσεις και κινήσεις.
- ✘ Για όσους προέρχονται από τραυματισμούς (ως συνέχεια της φυσιοθεραπείας), αλλά και ως πρόληψη των τραυματισμών σε αθλητές και χορευτές.
- ✘ Απευθύνεται σε όλους όσοι θέλουν να σφίξουν τους μυς και να αυξήσουν τη δύναμή τους χωρίς να φουσκώσουν. Αυτό επιτυγχάνεται μιας και δεν χρησιμοποιούνται πρόσθετα βάρη, παρά μόνο η αντίσταση του σώματος.

TIPS

- ✘ Φορέστε άνετα ρούχα και για καλύτερη επαφή με το πάτωμα εκτελέστε τις ασκήσεις ξυπόλυτοι πάνω σε λεπτό χαλάκι.



- ✘ Βάλτε απαλή μουσική, χαμηλώστε τα φώτα και θα μας θυμηθείτε.

Truths and myths about helmets

Κράνος : Μύθοι και πραγματικότητες :: DNA magazine :: Mozilla Firefox

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Εργαλεία Βοήθεια

http://dnamag.gr/free-your-mind.php?id=20&apid=28&artid=312

Πιο συχνά αναγνωσμέ... Getting Started Latest Headlines

Κράνος : Μύθοι και πραγματικότητες...

DNA
Free your mind

Εκ των έσω | Στήλες | Μας αφορούν | Ένθετα | Μέλη | Ατζέντα | Φόρουμ | Τσάτ | Έπικοινωνία

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

- Πρόσωπα
- Επιστήμη-Τεχνολογία
- Προβληματισμοί
- Μυστήρια
- Ράδιο Αρβύλα
- Συμβουλές
- Η/Υ

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΑΡΘΡΑ

- Καρδιοαναπνευστική Ανάνηψη (C.P.R.)
- Αλήθειες και ψέματα για τις βιταμίνες
- Νηστεία Ναι, Αλλά με Μέτρο
- Ο 12λογος της σωστής μελέτης των παιδιών
- Στον διάδρομο με τα ίδια κιλά
- Η τσαγιέρα που βρυχάται
- SOS - Συμβουλές για τους χρήστες Κινητών
- Οδηγοί : καφένη ή υπνάκο;
- Πληροφορίες για τις Ιώσεις
- Ανακύκλωση Συσκευών

PRXED

« Ιούλιος 2010 »

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Κράνος: Μύθοι και πραγματικότητες

Ας ξεκινήσουμε με κάτι προφανές. Το κράνος μοτοσικλέτας είναι από τους κρίσιμότερους παράγοντες για την ασφάλεια των οδηγών. Το 90% από τα θανατηφόρα ατυχήματα λόγω κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί, αν ο οδηγός φορούσε προστατευτικό κράνος. Ας συνεχίσουμε με κάτι πρωτοφανές. Παρ' ότι η Ελλάδα είναι η χώρα στην οποία κάθε μοτοσικλέτα διανύει τα περισσότερα χιλιόμετρα ετησίως σε σύγκριση με τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες, η χρήση του κράνους σπανίζει. Η πραγματικότητα λέει ότι το κράνος σώζει. Ο μύθος λέει ότι το κράνος δημιουργεί «προβλήματα» στον οδηγό του κι αυτή είναι η δικαιολογία που προβάλλουν όσοι δεν το χρησιμοποιούν.

Ας δούμε όμως πόσο απέχει κάθε μύθος από την πραγματικότητα:

Μύθος 1: Τα κράνη είναι ακριβά.

Πραγματικότητα: Ακριβά σε σχέση με τι; Ας απαντήσει καθένας μόνος του. Ωστόσο εδώ υπάρχει μία βάση, καθώς θα μπορούσαν να έχουν ευνοϊκότερη φορολογική μεταχείριση, ώστε να είναι φθηνότερα. Στην Αγγλία έχουν μηδενικό Φ.Π.Α., σε άλλες χώρες της Ευρώπης έχουν Φ.Π.Α. αντίστοιχο των φαρμάκων (χαμηλότερο).

Μύθος 2: Είμαι καλός οδηγός, δεν πέφτω εγώ. Δεν έχω πέσει ποτέ.

Πραγματικότητα: Οι πραγματικά καλοί οδηγοί δεν διανοούνται να διανύσουν ούτε μέτρο χωρίς κράνος. Όπως γνωρίζουν να οδηγούν τη μοτοσικλέτα τους, το ίδιο καλά γνωρίζουν ότι η χρήση κράνους είναι απαραίτητη για την ασφάλειά τους.

Μύθος 3: Ο συνοδηγός μου δεν χρειάζεται να φοράει κράνος.

Πραγματικότητα: Άραγε τι φαντάζεστε ότι θα συμβεί σε περίπτωση πτώσης; Ο οδηγός σώζεται επειδή φοράει κράνος, ενώ ο συνοδηγός όχι; Υπάρχουν και κάποιοι «ευγενικοί» οδηγοί που παραχωρούν το κράνος τους στο συνοδηγό τους. Τι είδους «αυτοθυσία» μπορεί να θεωρηθεί αυτή; Ένας σωστός οδηγός φροντίζει να φοράει κράνος τόσο ο ίδιος όσο και ο συνοδηγός του. Και εδώ αξίζει να αναφέρουμε τη βασική του χρήση, την προστασία του κεφαλιού. Με τη χρήση κράνους το πιο ευαίσθητο μέρος του σώματός μας, το κεφάλι, δεν εκτίθεται στις καιρικές συνθήκες. Κρύο, βροχή, δυνατός ήλιος μένουν μακριά, τα έντομα που είναι ο μεγαλύτερος «εχθρός» του μοτοσικλετιστή το καλοκαίρι σταματούν στη ζελατίνα του κράνους. Τα καυσάερια από τις εξατμίσεις φορτηγών, λεωφορείων και γενικά όλων των οχημάτων, σκόνη και οτιδήποτε σηκώνει ο αέρας, τα αιωρούμενα σωματίδια, καταλήγουν στα πνευμόνια του μοτοσικλετιστή, εκτός... αν φορά κράνος.

Άλλωστε, αν κάποιος συνηθίσει στη χρήση του κράνους, του είναι αδύνατον να οδηγήσει χωρίς αυτό. Κι αυτό από μόνο του λέει πολλά. Τελικά δεν έχει σημασία ο λόγος για τον οποίο ξεκίνησε κάποιος να φορά κράνος, αρκεί να το κάνει έτσι κι αλλιώς. Την πρώτη φορά που θα το δει χαραγμένο από την κρούση στο έδαφος, θα έχει πειστεί οριστικά...

Greeks abroad

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΚΤΟΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, στα χωριά της Καμπότζης... Από την αγγλική μουσική πρωτοπορία, στην ελίτ της νεοϋορκέζικης διανοήσεως...

Εκπρόσωποι της «δεύτερης Ελλάδας», της Διασποράς, αφηγούνται τις ιστορίες τους.

Ο FRONTMAN

ΓΙΑΝΝΗΣ ΦΙΛΙΠΠΑΚΗΣ

Ο ρόκερ που μεγάλωσε ακούγοντας τσαμπούνα

Βρισκόμαστε στα παρασκήνια του Αστόρια, του γνωστού συναυλιακού χώρου στο Σόχο του Λονδίνου, που έχει φιλοξενήσει συγκροτήματα όπως οι Radiohead, U2, Rolling Stones και Nirvana. Σήμερα, είναι η σειρά των Foals, του πενταμελούς αυτοδίδακτου ροκ πανκ γκρουπ από την Οξφόρδη. Εν μέσω συγχαρητηρίων, ανοίγματος της υποχρεωτικής σαμπάνιας, επισκέψεων θαυμαστών,



φίλων, αλλά και γονέων που έχουν έρθει να δουν τα παιδιά τους στη σκηνή, ο φρόντμαν Γιάννης Φιλιππάκης χάνεται για λίγο από τα μάτια μου. «Είχα πάει με τη μητέρα μου μέχρι τη στάση του μετρό. Θα φύγει σήμερα για

Οξφόρδη», εξηγεί στη συνέχεια. Είναι μόλις 21 ετών και καθόλου «κακομαθημένο παιδί των μίντια», όπως τον είχε περιγράψει μια Ρωσίδα φαν που ήρθε στη συναυλία.

Το συγκρότημά του, ο κιμπορντίστας Edwin Congreave, ο ντράμερ Jack Bevan, ο κιθαρίστας Jimmy Smith και ο μπασίστας Walter Gervers, είναι σύμφωνα με τους κριτικούς «η μεγάλη ελπίδα του 2008».

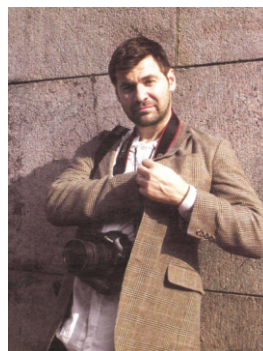
Τον περασμένο Ιανουάριο, η βρετανική μουσική «βίβλος» των ΜΜΕ τους έκανε εξώφυλλο με τίτλο «Η μπάντα που θα καθορίσει το 2008», ενώ συμπεριέλαβε τον Φιλιππάκη στην ετήσια λίστα με τους πιο cool μουσικούς.

Ο ΦΩΤΟΡΕΠΟΡΤΕΡ

ΚΡΙΣ ΧΟΝΔΡΟΣ

Στην εμπόλεμη ζώνη

Τιμημένος με τα βραβεία World Press Photo στο Άμστερνταμ, Visa Pour L' Image στη Γαλλία, John Faber από τον Όμιλο Διεθνούς Τύπου στη Νέα Υόρκη, φιναλίστ στα βραβεία Πούλιτζερ για την κατηγορία του



Φωτορεπορτάζ για τη δουλειά του στη Λιβερία το 2003 και αποδέκτης της υψηλότερης διάκρισης στο χώρο της πολεμικής φωτογραφίας, του χρυσού μεταλλίου Robert Capa για τη δουλειά του στο Ιράκ, ο Κρις Χονδρός έχει αποτυπώσει με το φακό και τα ρεπορτάζ του την αλήθεια του πολέμου σε

όλες τις διαστάσεις. Η δουλειά του έχει φιλοξενηθεί σε εξώφυλλα περιοδικών, όπως το Newsweek και ο Economist, καθώς και στα πρωτοσέλιδα των μεγαλύτερων αμερικανικών και ευρωπαϊκών εφημερίδων.

Ο Κρις Χονδρός είναι παιδί μεταναστών. Ο πατέρας του Έλληνας (από ένα μικρό χωριό της Ευρυτανίας) και η μητέρα του Γερμανίδα. Μιλήσαμε με τον διάσημο συμπατριώτη μας κατά τη σύντομη παραμονή του στη Νέα Υόρκη, έπειτα από τρεις μήνες παραμονής στο Ιράκ, και ενώ ετοιμαζόταν μία εβδομάδα μετά να επιστρέψει εκ νέου στη Βαγδάτη.

Problems working mothers face

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗ ΜΗΤΕΡΑ

Η Μαρία Κοκκίνου συγκρούεται με τη γνώμη των ειδικών

Δεν είχα ενημερωθεί. Κανείς δεν είχε μπει στον κόπο να με προειδοποιήσει. Και το μωρό ήρθε. Και τότε κατάλαβα. Αλλά ήταν πλέον αργά. Σίγουρα και για σας θα είναι πλέον αργά τώρα που το διαβάζετε. Διότι για να ενδιαφερθείτε γι' αυτό το άρθρο πρέπει να έχετε παιδιά. Δεν πειράζει όμως. Ας μοιραστούμε τουλάχιστον τον πόνο μας.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΝΟ 1:

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ-ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Ποτέ δεν τελειώνει η δουλειά στο γραφείο στην ώρα της, και εγώ ποτέ δεν μπορώ να μείνω ούτε λεπτό παραπάνω. Έτσι παίρνω δουλειά για το σπίτι. Επίσης, ποτέ κανείς δεν έχει λύση για κανένα πρόβλημα του σπιτιού, και όλοι πρέπει να ρωτάνε εμένα όταν είμαι στο γραφείο, αφού είμαι η μαμά και υποτίθεται ότι τα ξέρω όλα. Έτσι, ενώ είμαι στο σπίτι συνήθως φτιάχνω φρουτοκρεμες δίπλα σε έγγραφα και γράφω κουνώντας με το ένα πόδι το καρτότσι, και ενώ είμαι στο γραφείο απαντώ στο τηλέφωνο σε ερωτήσεις του τύπου «τι πρέπει να γίνει τώρα που το μωρό ενεργήθηκε τρεις συνεχόμενες φορές;».

Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Δεν πρέπει να ανακατεύουμε τη δουλειά με την οικογενειακή ζωή και την οικογενειακή ζωή με τη δουλειά.

Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΑΠΟΨΗ, ΤΟΥ ΕΡΓΟΔΟΤΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΠΕΪΜΠΙ ΣΙΤΕΡ

Σύμφωνα με τον εργοδότη μου (που προφανώς δεν έχει μελετήσει τους ειδικούς), η δουλειά πρέπει να τελειώνει και μάλιστα στην ώρα της. Σύμφωνα τώρα με την μπέιμπι σίτερ (αφού της έχω δώσει το τηλέφωνο για ώρα ανάγκης) πρέπει να μου τηλεφωνεί κάθε λίγο για να με ρωτήσει πού είναι το μπλε κοστούμκι, τι να κάνει που το μωρό δεν ήπια όλο το γάλα, και αν θα πρέπει να το ξυπνήσει αφού κοιμήθηκε για δεύτερη φορά μέσα σε τρεις ώρες. Εγώ προσπαθώ να απαντώ στην μπέιμπι σίτερ συστηματικά και με επαγγελματικό ύφος όταν είμαι σε κάποια σύσκεψη, και να κρατάω το μωρό ήσυχο στο σπίτι με κάθε τρόπο για να τελειώσω τη δουλειά. Ο κάθε τρόπος μπορεί να μην είναι και ο πιο επιστημονικά ενδεδειγμένος (όπως το να του δίνω να μασουλάει μπισκότα ή να το βάζω μπροστά στο βίντεο).

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΝΟ 2: ΑΚΑΤΑΣΤΑΣΙΑ

Δυστυχώς το μωρό ποτέ δεν έρχεται μόνο του.



Έρχεται με ένα σωρό συνοδευτικά αντικείμενα. Καροτσάκια, καρεκλάκια, πάνες, κουταλάκια, παιχνιδάκια, πιπίλες και πανάκια. Και όλα αυτά τα αντικείμενα βρίσκονται

διασκορπισμένα στο σπίτι, στο αυτοκίνητο και στην τσάντα μου. Α! Και ψίχουλα. Ψίχουλα παντού. Στο τραπέζι, στο κρεβάτι, στο χαλί, στους καναπέδες, στο αυτοκίνητο, στις μπλουζες μου, στα μαλλιά μου.

Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Να μην ενοχλείστε, λένε, από την ακαταστασία, επειδή είναι φυσιολογικό να υπάρχει ακαταστασία όταν υπάρχει μωρό στο σπίτι.



Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΑΠΟΨΗ

Ενοχλούμαι και τρελαίνομαι. Και ντρέπομαι επίσης όταν ανοίγω την τσάντα μου και πετάγεται η πάνα που είχα πάρει μαζί μου χθες το απόγευμα και ξέχασα να

βγάλω πριν φύγω για το γραφείο. Μερικές φορές φτάνω στα άκρα για να ζήσω για λίγες ώρες σε ένα τακτοποιημένο σπίτι: όταν όλοι το βράδυ κοιμούνται, εγώ φέρνω βόλτες πατώντας στα νύχια των ποδιών μου με ένα ξεσκονόπανο στο ένα χέρι και ένα καθαριστικό στο άλλο. Μετά κάθομαι για λίγο στο σαλόνι να απολαύσω το τακτοποιημένο μου σπίτι.

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗ ΜΗΤΕΡΑ 14 ◀

Teenagers

ΣΧΟΛΙΚΑ ΝΕΑ

19

ΣΤΟ ΚΑΤΩΦΛΙ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή δημιουργεί σε πολλά παιδιά κατάθλιψη και βίαιες αντιδράσεις. Αυτό συμβαίνει όταν συνειδητοποιούν ότι χάνουν την ανεμελιά της παιδικής ηλικίας, ενώ αρχίζουν να αμφισβητούν τόσο τον εαυτό τους όσο και τους γονείς τους. Σε αυτή τη μεταβατική περίοδο της ζωής του παιδιού σας πρέπει να δείξετε υπομονή και ψυχραιμία, ώστε το σπίτι σας να μη μετατραπεί σε πεδίο μάχης!

Πού οδηγεί η εφηβεία



Ο έφηβος με την ολοκλήρωση της διαδικασίας της εφηβείας καταλήγει να αποκτήσει μια γενική εικόνα του Εαυτού. Απαντά στα ερωτήματα «Ποιος είμαι;», «Πώς είμαι;» και «Γιατί είμαι;». Αποτέλεσμα αυτής της

διαδικασίας είναι η αυτονόμησή του από τους γονείς σε ό,τι αφορά την ανάγκη του για γνώση της πραγματικότητας, την αυτοεκτίμηση, τον καθορισμό σχεδίων, την ικανότητα να τα υλοποιεί. Ως γονείς, δεν είστε πλέον το ίδιο σημαντικοί για το παιδί σας, που πλέον αρχίζει πιο ουσιαστικά την αναζήτηση στο χώρο των κοινωνικών και φιλικών σχέσεων καθώς και των σχέσεων με το αντίθετο φύλο.

Αλλαγές που φέρνουν τρικυμία

Σ' αυτή τη φάση ο έφηβος επανεξετάζει την εικόνα που έχει κατασκευάσει για τους γονείς του και οι πιο συνηθισμένες αντιδράσεις και ανησυχίες που παρουσιάζει είναι οι εξής:

- **Αποστροφή για την εργασία**

Ο έφηβος δεν δείχνει κανένα ενδιαφέρον τόσο για τις σχολικές υποχρεώσεις του όσο και για τις δουλειές που χρειάζεται να γίνουν στο σπίτι. Η ταχεία βιοσωματική ανάπτυξη του απορροφά μεγάλο μέρος της ενεργητικότητάς του, με αποτέλεσμα συχνά να δείχνει κουρασμένος.



- **Ευαισθησία**

Η διατάραξη της ισορροπίας των ορμονών είναι υπεύθυνη για τις αλλαγές στη διάθεση του εφήβου. Έτσι, συγκινείται εύκολα, είναι πιο ευαίσθητος, ευέξαπτος και τσακώνεται με το παραμικρό. Με την πάροδο της περιόδου αυτής επέρχεται η νέα ορμονική ισορροπία και μαζί της η συναισθηματική ωρίμανση και σταθερότητα. Επιπλέον, η υπεραπασχόληση με θέματα που αφορούν στο σεξ, η εναντίωση σε κάθε μορφή εξουσίας, η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η ονειροπόληση και η εχθρική στάση απέναντι στους γονείς ή τους καθηγητές αποτελούν χαρακτηριστικά γνωρίσματα της εφηβείας.

Γενικές αρχές για τους αγχωμένους γονείς

Κύριο χαρακτηριστικό αυτής της περιόδου είναι η τάση του παιδιού για διαφοροποίηση. Σε μερικές οικογένειες όμως αυτή μπορεί να αποτελέσει αφορμή έντονων συγκρούσεων και αναστάτωσης στους κόλπους της. Η «τακτική» της σύγκρουσης γονιών και παιδιού μόνο αρνητικά αποτελέσματα μπορεί να έχει, καθώς οι πρώτοι κινδυνεύουν να αποξενωθούν από το παιδί και να μην μπορέσουν τελικά να σταθούν δίπλα του αυτά τα δύσκολα χρόνια.



Τι να κάνετε

- Στην ηλικία αυτή το παιδί έχει ανάγκη μεγαλύτερη ελευθερία, ενώ είναι σημαντικό να το αφήνετε να αναλαμβάνει ευθύνες.
- Βοηθήστε το να αναγνωρίσει τα θετικά στοιχεία του και να μάθει να εκτιμά τον εαυτό του.
- Συνειδητοποιείτε ότι το παιδί έχει ανάγκη να κάνει όνειρα και σχέδια για το μέλλον και ότι, ως γονείς, οφείλετε να μην το κατακρίνετε, αλλά να το ενθαρρύνετε.
- Μην εισβάλλετε στο απόρρητο κάστρο του, το δωμάτιό του. Έχετε κατά νου ότι η ψυχολογική πίεση ή ο αυταρχισμός δεν θα βγάλουν το προεφηβάκι από κει ούτε θα κρατήσουν την πόρτα του ανοιχτή για εσάς.

Greeks abroad

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΚΤΟΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, στα χωριά της Καμπότζης... Από την αγγλική μουσική πρωτοπορία, στην ελίτ της νεοϋορκέζικης διανοήσης...

Εκπρόσωποι της «δεύτερης Ελλάδας», της Διασποράς, αφηγούνται τις ιστορίες τους.

Ο ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

ΚΩΣΤΑΣ ΔΟΥΡΙΔΑΣ

Ο канаδικός κόμβος των απανταχού Ελλήνων

Σαράντα χρόνια πριν βρέθηκε στον Καναδά, «στο άγνωστο με μια βαλίτσα άδεια, χωρίς γλώσσα, ειδικότητα, φίλους, συγγενείς». Δούλεψε σε εστιατόρια για την επιβίωσή του, τα τέσσερα παιδιά του τέλειωσαν το πανεπιστήμιο, αρθρογραφεί, γράφει ποίηση. Έφτιαξε μια ιστοσελίδα ελληνικής λογοτεχνίας, εστία διαλόγου των απανταχού της γης Ελλήνων, με ένα εκατομμύριο επισκέπτες. Εκ των ιδρυτών της «Ένωσης Ελλήνων Λογοτεχνών των Πέντε Ηπείρων» και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της, δημοσίευσε κατά καιρούς ποιήματα και πεζά σε διάφορες εφημερίδες και περιοδικά.



«Στη δική μου γενιά, λέει, όλοι λίγο πολύ φέραμε μέσα μας ένα Θανάση Βέγγο. Ο φτωχός για να επιβιώσει έπρεπε να διαθέτει εκτός από εργατικότητα και χιούμορ, αυτοσαρκασμό. Θαυμάζω ακόμα τον εαυτό μου στην Αθήνα, δωδεκάχρονο παιδάκι τότε, να πρωτοφεύγει μακριά από μάνα και πατέρα...»

Η ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΤΣΑΡΔΙΚΟΥ

«Στο Μπουένος Άιρες με φωνάζουν Λα Γριέγα»

Γεννήθηκε στο Μπουένος Άιρες, από γονείς μετανάστες.



Ως γνήσια Ελληνίδα, κατάφερε χωρίς ουσιαστική βοήθεια να αφυπνίσει την εθνική συνείδηση χιλιάδων Ελλήνων της Διασποράς, προώθησε την εκμάθηση της ελληνικής γλώσσας και συνέδεσε την ελληνική με την αργεντινή λογοτεχνία. Όλα αυτά, μέσα από την εθελοντική διδασκαλία της ελληνικής γλώσσας, τη ραδιοφωνική εκπομπή

«Αντάμωση» και το «Φιλοσοφικό Καφέ» (2001 - 2005) που οργάνωνε με τη συμμετοχή των πανεπιστημιακών της Αργεντινής. Είναι μέλος της Ένωσης Ελλήνων Συγγραφέων των Πέντε Ηπείρων (ΕΕΛΣΠΗ) και της World Poets Society. Παράλληλα, ως πλαστική χειρουργός ασκεί την ιατρική, «η οποία σημαίνει παραστέκομαι, είμαι δίπλα στον πόνο του άλλου. Θεραπεύω».