



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of Education & Religious Affairs, Culture & Sports
English Language Certification

LEVEL

C1

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

November 2012

ATTENTION

- Duration of the Oral Test: **25 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: 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 co-assessor 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.
- 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.
- When marking, remember:
 - the highest possible score for the Oral Test is 20,
 - 1 (one) 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 "KPG Oral Test Feedback Form" and turn this in 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 ΛΕΞΙΚΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΩΝ 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

Get connected safely

Δικτυωθείτε με ασφάλεια

ΜΥΡΟΣΣΑ ΜΕΤΑΞΑ



Ένας απέραντος κόσμος με αμέτρητες δυνατότητες και μερικούς -καθόλου απροσπέλαστους- κινδύνους.

Το INTERNET είναι ένα μαγικό εργαλείο. Μία χωρίς όρια τράπεζα πληροφοριών, γνώσεων και εικόνων. Αλλά δεν είναι τέλειο. Ενέχει κινδύνους. Για να προστατευτούμε πρέπει απλώς να τους γνωρίζουμε. Και, όσο αντιφατικό κι αν ακούγεται, το ίδιο το ίντερνετ μας παρέχει και τις λύσεις για να τους αντιμετωπίσουμε. **Συνηθέστεροι κίνδυνοι:**

e-mail

ΠΡΟΣΟΧΗ: Το spam (ενοχλητική αλληλογραφία) εκτός από ενοχλητικό μπορεί να είναι και επικίνδυνο. Μπορεί ο τίτλος του mail να φαίνεται πολύ σοβαρός, χρηστικός ή φιλικός -αυτός άλλωστε είναι και ο στόχος- και να σας μπερδέψει.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: Ποτέ μην ακολουθείτε το link που σας προτείνει (που μάλλον είναι κάποιο κακόβουλο site μεταμφιεσμένο σε αθώο) και μην ανοίγετε συνημμένα αρχεία. Προτιμήστε webmail όπως gmail, yahoo, hotmail και ένα σωρό ακόμα διαθέσιμα, τα οποία έχουν φίλτρο προστασίας και είναι ασφαλέστερα από τα εργαλεία αλληλογραφίας, όπως το Outlook, το Eudora κ.τ.λ. που έγκειται αποκλειστικά σε εσάς να είστε πάντα σε εγρήγορση για το τι είναι επικίνδυνο και τι όχι. Τα mails με συνημμένα αρχεία με επεκτάσεις (π.χ., .jpg, .doc) σβήστε τα προτού καν τα ανοίξετε.

modem

ΠΡΟΣΟΧΗ: Φυσικά και δεν διανοείστε να επιστρέψετε στην προ DSL εποχή με τη σύνδεση 56 Kbs. Αλλά το γεγονός πως ο υπολογιστής σας είναι διαρκώς συνδεδεμένος τον κάνει ευάλωτο σε μολύνσεις και ποθητό στόχο για τους απανταχού hackers. Ειδικά τα ασύρματα (wireless) modems, αν δεν διαμορφωθούν σωστά καθώς εγκαθίστανται, μπορούν να αποτελέσουν μια ωραιότατη δίοδο για τους hackers να εισβάλουν στον υπολογιστή σας, κλέβοντας στοιχεία και χρησιμοποιώντας τον για να εξαπλώσουν ιούς.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: Βάλτε firewall σε κάθε περίπτωση, είτε πρόκειται για ενσύρματο είτε για ασύρματο modem. Κλείστε με κωδικό την πρόσβαση στο ασύρματο δίκτυό σας, αποφύγετε να τοποθετείτε το modem κοντά σε παράθυρα για να αποδυναμώσετε το σήμα και χρησιμοποιήστε encryption. Αν δεν ξέρετε πώς να χρησιμοποιήσετε encryption, είναι καλύτερα να χρησιμοποιείτε το ενσύρματο modem όταν στέλνετε ή λαμβάνετε σημαντικές πληροφορίες ή όταν κάνετε τραπεζικές και άλλου είδους οικονομικές συναλλαγές.

αγορές

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι αγορές από αξιόπιστα sites είναι τόσο επικίνδυνες όσο οι συναλλαγές σε ATM. Έχετε σταματήσει να πηγαίνετε στα μηχανήματα της τράπεζας από το φόβο μήπως κλέψουν τον κωδικό σας και αδειάσουν το λογαριασμό σας; Όχι. Άρα συνεχίστε και τις αγορές σας από το ίντερνετ, αρκεί να είστε πάρα πολύ προσεκτικοί. Καλύτερο είναι να κάνετε τις αγορές σας από καταστήματα που ήδη γνωρίζετε και εμπιστεύεστε παρά από παντελώς άγνωστους εμπόρους.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: Φρόνιμο είναι αντί για την πιστωτική κάρτα σας να χρησιμοποιείτε μια χρεωστική με μόνο το ποσό που χρειάζεστε στο λογαριασμό σας ή μια προπληρωμένη κάρτα για online αγορές. Πέραν τούτου, ψάξτε για το εικονίδιο του κλειδιού ή του κλειστού λουκέτου στον browser σας. Αν υπάρχει, σημαίνει πως η τοποθεσία είναι ασφαλής. Αν το κλειδί είναι σπασμένο ή το λουκέτο ανοιγμένο, δεν είναι ασφαλής. Η διεύθυνση στον browser πρέπει να είναι https αντί για τη συνηθισμένη http επίσης. Ορισμένα sites χρησιμοποιούν SSL (Secure Sockets Layer) ή pop up windows που σας οδηγούν σε τοποθεσία ασφαλή. Και, φυσικά, ποτέ, μα ποτέ μη δίνετε τα στοιχεία της κάρτας σας μέσω mail.

All about the seasonal flu!

ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

Πρόκειται για μια εποχική νόσο που βρίσκεται σε έξαρση τους κρύους μήνες του έτους. Καθώς όμως ο χειμώνας (καλά) κρατεί ως τον... Απρίλιο, λάβετε τα μέτρα σας.

Τα πράγματα έχουν αλλάξει και οι εποχές δεν βρίσκονται στη σωστή τους θέση. Φέτος κάναμε Χριστούγεννα με ελαφρύ πουλοβεράκι και λιακάδα και κατά πάσα πιθανότητα θα κάνουμε Πάσχα φορώντας παλτό. Και τι να γίνει; Τώρα έπιασε το κρύο, τώρα θα περάσουμε και τη γρίπη. Εξάλλου, ξέρουμε πια τι πρέπει να κάνουμε. Κοτόσουπες, αφεψήματα, βιταμινούχοι χυμοί, ξεκούραση, σωστή υγιεινή και... υπομονή.



ΠΟΤΕ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ;

Η γρίπη προκαλείται από τους ιούς Α και Β, οι οποίοι προσβάλλουν το ανώτερο ή/ και το κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος. Η γρίπη εμφανίζεται με εποχικές εξάρσεις. Στη χώρα μας η περίοδος εμφάνισής της εκτείνεται από τον Οκτώβριο ως τον Απρίλιο.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

- Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν αιφνίδια έναρξη πυρετού, βήχα, καταρροή, πόνο στο λαιμό, στο κεφάλι και στους μύς, καθώς και έντονη καταβολή δυνάμεων.
- Τα παιδιά ενδέχεται να παρουσιάσουν και συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως ναυτία, εμετούς, διάρροια, ενώ στους ενήλικους τα συμπτώματα αυτά είναι σπάνια.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

- Ο ασθενής πρέπει να παραμένει στο σπίτι του για τουλάχιστον τέσσερις-πέντε ημέρες μετά την ύφεση του πυρετού και εφόσον τα συμπτώματα από το αναπνευστικό βελτιώνονται ή έχουν σταματήσει. Δεν πρέπει να πηγαίνει στο χώρο της εργασίας του, στο σχολείο, στον παιδικό σταθμό ή σε άλλους δημόσιους χώρους. Στο σπίτι πρέπει να μένει σε δωμάτιο που αερίζεται καλά. Στο διάστημα αυτό πρέπει να λαμβάνονται όλες οι προφυλάξεις για την πρόληψη της μετάδοσης.
- Η χρήση γαντιών επιβάλλεται κατά τη φροντίδα του ασθενούς και την επαφή με βιολογικά υγρά του σώματος (π.χ. αναπνευστικές εκκρίσεις). Αμέσως μετά, τα γάντια πρέπει να πεταχτούν. Προσέξτε όμως: τα γάντια δεν αποτελούν υποκατάστατο του πλυσίματος των χεριών.
- Οι επιφάνειες του δωματίου του ασθενούς και αυτές που ακουμπά συχνά (πόμοια, κρεβάτι κ.ά.) πρέπει να καθαρίζονται πιο συχνά από ό,τι συνήθως, με απολυμαντικά ευρέος φάσματος.
- Τα απορρίμματα πρέπει να τοποθετούνται σε σακούλα σκουπιδιών που κλείνει καλά.
- Ο ασθενής πρέπει να τρέφεται με κοτόσουπες. Η κοτόσουπα περιέχει ουσίες που καταπολεμούν το κρουολόγημα, συμβάλλοντας στην αραιώση της βλέννας στους πνεύμονες και στην καταπολέμηση της πνευμονικής φλεγμονής.

Top travel myths



ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟΙ ΜΥΘΟΙ



Τα ταξίδια έχουν γίνει στις μέρες μας πανεύκολα γι' αυτό και οι αποδράσεις μας στον κόσμο έχουν αυξηθεί κατά πολύ. Κι αυτά είναι τα καλά νέα! Ωστόσο, φαίνεται πως ο φόβος για το άγνωστο παραμένει. Όπως και παλιότερα, οι ιστορίες για τα μακρινά μέρη είναι συνήθως διαστρεβλωμένες, υπερβολικές και -ως έναν βαθμό- κατασκευασμένες. Οι «μισές» αυτές αλήθειες και οι μύθοι που τις συνοδεύουν είναι το απαραίτητο αλιανοπίπερο κάθε ταξιδιωτικής εμπειρίας. Πώς αλλιώς θα φανεί εξωτικό, μυστηριακό και περιπετειώδες το ταξιδάκι μας; Απ' όλους πάντως τους ταξιδιωτικούς μύθους που φιγουράρουν κατά καιρούς, αυτοί είναι οι πλέον καλά ριζωμένοι στις συνειδήσεις μας. Κάποιοι έχουν βάση, άλλοι πάθι όχι.



38 Ταξιδιωτικός Οδηγός 2012

1) Το κινητό σου θα ρίξει το αεροπλάνο

Η χρήση των κινητών τηλεφώνων κατά τη διάρκεια της πτήσης απαγορεύτηκε ήδη από τις αρχές του 1990, τότε που ο όρος «κινητά» φάνταζε παράλιθος. Ο λόγος ήταν η πεποίθηση ότι τα κινητά θα αλληλεπιδρούσαν με τα όργανα του κυβερνήτη, προκαλώντας βραχυκυκλώματα και τελικά ατυχήματα. Κι ενώ η απαγόρευση χρήσης ισχύει ακόμα, ήδη από το 2006 η Υπηρεσία Πολιτικής Αεροπορίας των ΗΠΑ απέδειξε ότι κάτι τέτοιο δεν ισχύει! Γι' αυτό και υπάρχουν πλέον αεροπορικές που επιτρέπουν την περιορισμένη χρήση του κινητού κατά τη διάρκεια της πτήσης. Όχι όμως στην προσγείωση και την απογείωση. Μύθος; Πλέον ναι...



2) Το jet lag προκαλείται από έλλειψη ύπνου

Κλασικός ταξιδιωτικός μύθος που λέει ότι όταν ταξιδεύεις μεγάλες αποστάσεις με αεροπλάνο και δεν παίρνεις έναν υπνάκο, τότε θα υποφέρεις από jet lag! Δεν φταίει δηλαδή το γεγονός ότι αλληάζεις αστραπιαία ζώνες ώρας και διαλύεις το βιοθολογικό σου ρολόι, όχι, φταίει μόνο το ότι δεν κατάφερες να αποκοιμηθείς γλυκά. Το jet lag, για να τελειώνουμε, έχει να κάνει με το βιοθολογικό σου ρολόι και τη ρύθμιση των ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού. Ο μηχανισμός αυτός είναι που επηρεάζεται από το ηλιακό φως και τις ζώνες ώρας και σίγουρα ο ύπνος δεν πρόκειται να βοηθήσει. Και μια παρατήρηση: η επίδραση του jet lag είναι μεγαλύτερη όταν ταξιδεύεις ανατολικά, και συντομεύεται έτσι η μέρα, παρά όταν κινείσαι σε δυτικούς προορισμούς.

3) Η έγκαιρη κράτηση εισιτηρίου θα σου εξοικονομήσει χρήματα

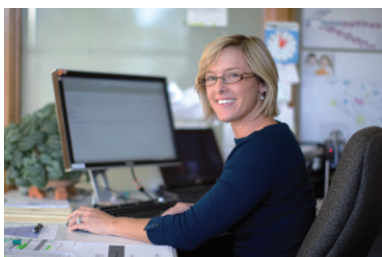
Πρόκειται για μύθο που έχει βέβαια μια βάση αλήθειας, αφού πετυχαίνεις συνήθως καλύτερες τιμές στα αεροπορικά εισιτήρια όταν τα κλείνεις αρκετό καιρό πριν από το ταξίδι παρά την τελευταία στιγμή. Ωστόσο, αν είσαι διατεθειμένος να περιμένεις κι έχεις την ευελιξία να αλληάζεις προορισμό και το χρόνο να παρακολουθείς το πράγμα από κοντά, είναι πολύ πιθανό να βρεις μια εκπληκτική ευκαιρία την τελευταία κυριολεκτικά στιγμή! Οι αεροπορικές επιδιώκουν να είναι γεμάτες οι πτήσεις τους και βγάζουν σε προσφορά τα εισιτήρια που έχουν μείνει. Εντάξει, μιλάμε για ρίσκο και θα χρειαστείς ενδεχομένως και λίγη τύχη, ωστόσο η πεποίθηση ότι η πρόωγη κράτηση εισιτηρίου είναι οικονομικότερη δεν ισχύει προκαταβολικά. Υπάρχει ένα μεγάλο «αλλά»...

Computers attack: Fight back!

ΥΓΕΙΑ Μελίσα Στοΐλη

ΠΩΣ ΘΑ ΜΕΙΩΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ;

Κακές συνθήκες φωτισμού, πολύωρη εργασία και κακός σχεδιασμός των καθισμάτων δημιουργούν ποικίλα σωματικά και ψυχικά προβλήματα στους εργαζομένους. Μάθετε πώς θα τα διαχειριστείτε.



Η ΕΚΔΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ

Σύμφωνα με έρευνες που έγιναν σε πάνω από 25.000 εργαζομένους σε γραφεία:

- Η χρήση της οθόνης του ηλεκτρονικού υπολογιστή επηρεάζει τη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων, όπως επίσης και τον ύπνο τους.
- Υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ των σωματικών συμπτωμάτων και του χρόνου χρήσης του κομπιούτερ. Όσο περισσότερο χρόνο περνά κάποιος μπροστά στην οθόνη τόσο αυξάνεται και η συχνότητα των σωματικών συμπτωμάτων.



ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ

- Σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχει κενό ανάμεσα στη μέση σας και στην πλάτη του καθίσματος. Η καρέκλα θα πρέπει να υποστηρίζει τη μέση, ούτως ώστε να αποφευχθεί η οσφυαλγία.

- Τα πόδια θα πρέπει να στηρίζονται κάθετα στο δάπεδο και τα γόνατα να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών. Με τη στάση αυτή το βάρος του σώματος κατανέμεται καλύτερα. Φροντίστε ώστε να υπάρχει άνεση χώρου κάτω από το γραφείο που να επιτρέπει τη μετακίνηση των ποδιών και χρησιμοποιήστε ένα υποπόδιο αν σας ξεκουράζει.

- Κατά τη διάρκεια της πληκτρολόγησης μην ακουμπάτε τα χέρια σας στην επιφάνεια του γραφείου αλλά φροντίστε να είναι ελαφρά ανασηκωμένα. Αν αυτό σας κουράζει, χρησιμοποιήστε μια βάση που θα σας βοηθήσει να κρατήσετε τη σωστή θέση.

- Το μέτρο για το πόσο σωστά χειρίζεστε τον υπολογιστή σας είναι το πόσο άνετα νιώθετε όταν εργάζεστε. Ακόμη και οι μικρές λεπτομέρειες μπορεί να αποδειχθούν σημαντικές. Η οθόνη θα πρέπει να είναι καθαρή και τα επίπεδα αντίθεσης και φωτεινότητας κατάλληλα προσαρμοσμένα για εσάς.

12 tips to survive reality

12 τρόποι επιβίωσης στην καθημερινότητα

Η καθημερινότητα στην πόλη κρύβει παγίδες, αλλά ευτυχώς για εμάς, υπάρχουν τρόποι να τις προσπερνάμε και να τις στρέφουμε προς όφελός μας. Ακολουθούν 12 τρόποι που θα σας βοηθήσουν να «επιβιώσετε» σε δύσκολες καθημερινές καταστάσεις.

1 Βάλτε ευχάριστο ήχο στο ξυπνητήρι σας – ένα τραγούδι που σας αρέσει για παράδειγμα, στην αφύπνιση του κινητού σας. Έτσι, το πρώτο πράγμα που θα ακούτε όταν ξυπνάτε, δεν θα σας κάνει να θέλετε να σπάσετε κάθε συσκευή του δωματίου. Φυσικά, μετά από λίγες εβδομάδες, θα μισήσετε αυτό το τραγούδι, γι' αυτό φροντίστε να το αντικαταστήσετε σύντομα.

2 Έχετε πάντα μαζί σας ένα βιβλίο. Ή ένα περιοδικό, ένα σταυρόλεξο κ.ο.κ. Αν μετακινείστε με μετρό, λεωφορείο ή κάποιο άλλο μέσο μαζικής μεταφοράς και η διαδρομή από και προς την δουλειά σας μοιάζει μαραθώνιος, το διάβασμα είναι πάντα η καλύτερη απάντηση στο πρόβλημα. Όχι μόνο γιατί αισθάνεστε ότι ο χρόνος που περνά δεν πηγαίνει χαμένος, αλλά και επειδή ο χρόνος ως διά μαγείας θα περάσει χωρίς να το καταλάβετε.



3 Δοκιμάστε διαφορετικές διαδρομές. Πάρτε κάθε μέρα και ένα διαφορετικό δρομάκι προς την λεωφόρο ή δοκιμάστε να κόψετε δρόμο μέσα από μια άλλη περιοχή κάθε μέρα. Έτσι, η ρουτίνα θα δυσκολευτεί να σας εντοπίσει κατά την μετακίνησή σας.



4 Ενημερωθείτε για τις απεργίες και τις έκτακτες ρυθμίσεις κυκλοφορίας στην πόλη. Πριν φύγετε από το σπίτι, ενημερωθείτε για όλα τα παραπάνω στο Tip of the day του In2life, και αναλυτικά για τις απεργιακές κινητοποιήσεις και τις στάσεις εργασίας της ημέρας στο Apergia.gr.

5 Αγοράστε ένα ποδήλατο. Αν η σκέψη να είναι αυτό το αποκλειστικό μέσο μετακίνησής σας δεν σας περνά καν από το μυαλό, τουλάχιστον θα σας λύσει τα χέρια στην περίπτωση των απεργιών, κατά τις οποίες αφενός τα ΜΜΜ δεν λειτουργούν, αφετέρου το μπουτιλιάρισμα εγγυάται ότι δεν θα φτάσετε ποτέ στον προορισμό σας με το αυτοκίνητο.

6 Διαλέξτε μέρη που δεν θυμίζουν σε τίποτε την πόλη στην οποία βρίσκεστε. Δοκιμάστε να βρείτε για παράδειγμα τις δικές σας μικρές, αθηναϊκές οάσεις που θα σας κάνουν να πιστέψετε ότι βρίσκεστε εκατοντάδες χιλιόμετρα μακριά από την Αθήνα. Δοκιμάστε μια βόλτα στα «νησιώτικα» στενάκια στα Αναφιώτικα της Πλάκας, έναν περίπατο στον Διομήδειο Βοτανικό Κήπο, ένα ethnic εστιατόριο, μια ημερήσια εκδρομή στα προάστια, από τις τετριμμένες πιάτσες που προτιμάτε από συνήθεια. Με αυτό τον τρόπο, ποτέ δεν θα βαρεθείτε την πόλη στην οποία ζείτε.

του Γιώργου Κόκουβα

<http://www.in2life.gr/>

Get connected safely

Δικτυωθείτε με ασφάλεια

ΜΥΡΟΣΣΑ ΜΕΤΑΞΑ



Ένας απέραντος κόσμος με αμέτρητες δυνατότητες και μερικούς -καθόλου απροσπέλαστους- κινδύνους.

Το INTERNET είναι ένα μαγικό εργαλείο. Μία χωρίς όρια τράπεζα πληροφοριών, γνώσεων και εικόνων. Αλλά δεν είναι τέλειο. Ενέχει κινδύνους. Για να προσταχτούμε πρέπει απλώς να τους γνωρίζουμε. Και, όσο αντιφατικό κι αν ακούγεται, το ίδιο το ίντερνετ μας παρέχει και τις λύσεις για να τους αντιμετωπίσουμε. **Συνηθέστεροι κίνδυνοι:**

download

ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν υπάρχει πιο εύκολος τρόπος να αρπάξετε ιδίό από το να κατεβάζετε αμφίβολης εγκυρότητας αρχεία από το ίντερνετ. Μπορεί να σας προσφέρονται δωρεάν και να κινούν το ενδιαφέρον σας, αλλά η ζημιά που θα σας προκαλέσουν θα είναι σίγουρα μεγαλύτερη από την απόλαυση. Δωρεάν screensavers, φωτογραφίες, αρχεία ήχου, video, ringtones και ό,τι άλλο μπορεί κανείς να φανταστεί. Αλλά μαζί τους κουβαλάνε και ένα σωρό ιούς.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: Το downloading είναι παράνομο γενικά. Δεν υπάρχει οδηγία ασφαλούς χρήσης, είναι ρίσκο και καλύτερα αν δεν είστε εξοικειωμένοι -ώστε να μπορείτε να ξεχωρίσετε ποιος είναι αξιόπιστος και ποιος όχι- να μην εξασκείτε το σπορ. Φυσικά, κάποιες δωρεάν παροχές (όπως, π.χ., ringtones από την ιστοσελίδα της εταιρείας κινητής τηλεφωνίας που χρησιμοποιείτε) είναι πασιφανώς ακίνδυνες και μπορείτε να τις αξιοποιήσετε. Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το EULAnalyzer (www.javacoolsoftware.com) για να ελέγξετε την αξιοπιστία του προϊόντος που είστε έτοιμοι να κατεβάσετε στον υπολογιστή σας.

παιδιά

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μπορεί εσείς να βρίσκετε υπερβολή το να έχουν τα παιδιά σας ίντερνετ ή να ανταλλάσσουν mails, αλλά είναι παράλογο να θέλετε να τα κρατήσετε μακριά τους. Είναι κάπως σαν να ήθελαν οι γονείς σας να μη βλέπετε βιντεοταινίες καθώς μεγαλώνετε επειδή οι ίδιοι δεν ήταν εξοικειωμένοι με αυτές. Παρ' όλα αυτά, φυσικά και ενέχει ένα σωρό κινδύνους για τους ανήλικους χρήστες και καλό είναι να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Όχι μόνο επειδή τα πάντα δεν είναι όπως φαίνονται αλλά και επειδή τα παιδιά και οι έφηβοι κινδυνεύουν να εθιστούν στον μαγικό κόσμο του ίντερνετ (και κυρίως των παιχνιδιών που έχουν τη δυνατότητα να παίξουν εντός του).

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: Όπως και στον πραγματικό κόσμο, μάθετε στα παιδιά σας να μη δίνουν προσωπικές πληροφορίες, όπως τη διεύθυνσή τους ή το τηλέφωνό τους. Ασχοληθείτε με τις εφαρμογές και τα προγράμματα που χρησιμοποιούν τα παιδιά σας και αν δεν ξέρετε πώς να τα χρησιμοποιήσετε ζητήστε τους να σας δείξουν. Θέστε κανόνες για τη χρήση του ίντερνετ στα παιδιά σας (γιατί, εκτός όλων των άλλων, είναι και εθιστικό) και ζητήστε να γνωρίσετε τους online φίλους τους όπως ακριβώς θέλετε να ξέρετε και τους φίλους στην πραγματική ζωή τους.

network

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μπορεί να έχετε απλώς ανοιχτό τον υπολογιστή σας, συνδεδεμένο στο δίκτυο (του παροχέα σας ή το δίκτυο στο οποίο ανήκει ο υπολογιστής σας σε εταιρεία, πανεπιστήμιο κ.τ.λ.), να μη διαβάζετε mails, να μη σερφάρετε σε διάφορα sites, να μην κατεβάζετε αρχεία, και πάλι όμως να είναι ευάλωτος σε μολύνσεις. Έχει καταγραφεί πως ένας απροστάτευτος υπολογιστής μπορεί να δεχτεί «επίθεση» σε λιγότερο από 8 λεπτά αρκεί απλώς να είναι συνδεδεμένος στο δίκτυο.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: Θα σας το έχουν πει ήδη όταν αγοράσατε τον υπολογιστή σας: Κατεβάστε ή αγοράστε κάποιο antivirus και φροντίστε να είναι πάντα ανανεωμένο για προστασία από τους πιο σύγχρονους ιούς. Να έχετε στο μυαλό σας πως τα Windows δεν είναι και τόσο ασφαλή, οπότε αν προτιμήσετε κάποιο άλλο λειτουργικό σύστημα όπως το Linux (που παρέχεται δωρεάν στο www.linux.org) ή το Mac OS -που είναι όμως μόνο για υπολογιστές της Apple- είστε καλύτερα προστατευμένοι.

All about the seasonal flu!

ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

Πρόκειται για μια εποχική νόσο που βρίσκεται σε έξαρση τους κρύους μήνες του έτους. Καθώς όμως ο χειμώνας (καλά) κρατεί ως τον... Απρίλιο, λάβετε τα μέτρα σας.

Τα πράγματα έχουν αλλάξει και οι εποχές δεν βρίσκονται στη σωστή τους θέση. Φέτος κάναμε Χριστούγεννα με ελαφρύ πουλοβεράκι και λιακάδα και κατά πάσα πιθανότητα θα κάνουμε Πάσχα φορώντας παλτό. Και τι να γίνει; Τώρα έπιασε το κρύο, τώρα θα περάσουμε και τη γρίπη. Εξάλλου, ξέρουμε πια τι πρέπει να κάνουμε. Κοτόσουπες, αφεψήματα, βιταμινούχοι χυμοί, ξεκούραση, σωστή υγιεινή και... υπομονή.



ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ;

- Η γρίπη μεταδίδεται είτε άμεσα από άτομο σε άτομο, μέσω των αναπνευστικών εκκρίσεων κατά τη διάρκεια του φταρνίσματος ή του βήχα, είτε έμμεσα, μέσω της επαφής με μολυσμένες επιφάνειες.
- Η περίοδος επώασης της γρίπης διαρκεί από μία ως τέσσερις ημέρες, με μέσο όρο τις δύο ημέρες.
- Οι ενήλικοι μπορούν να μεταδώσουν τη γρίπη από μία ημέρα πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων μέχρι και πέντε ημέρες μετά. Τα παιδιά μπορούν να μεταδώσουν τη νόσο για περισσότερες από δέκα ημέρες.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

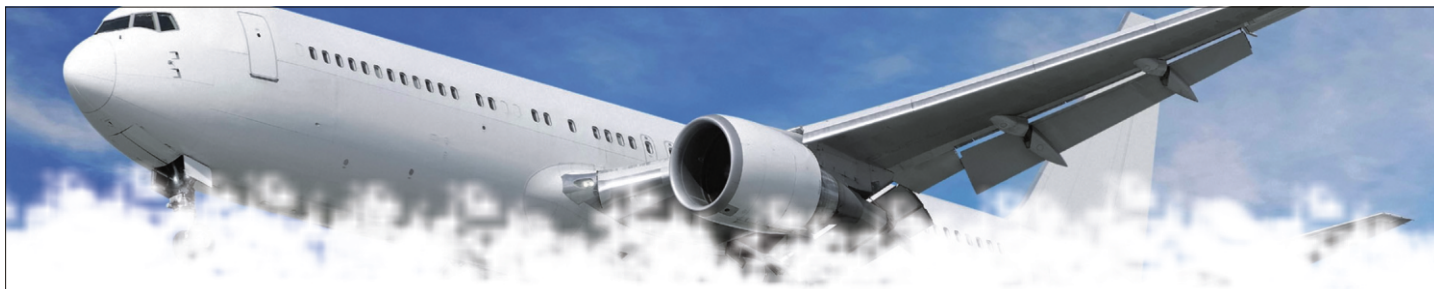
Τα συμπτώματα διαρκούν από δύο ως επτά ημέρες, ο βήχας όμως μπορεί να επιμείνει για αρκετό χρονικό διάστημα. Οι περισσότεροι ασθενείς αναρρώνουν πλήρως μέσα σε μία ή δύο εβδομάδες.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

- Όσοι συγκατοικούν με τον ασθενή πρέπει να ακολουθούν σχολαστικά τις προφυλάξεις μετάδοσης σταγονιδίων. Έμφαση πρέπει να δίνεται στο σχολαστικό και συχνό πλύσιμο των χεριών (ή αντισηψία με αλκοολούχο διάλυμα), ιδιαίτερα δε πριν και μετά την επαφή με τον ασθενή.
- Ο ασθενής πρέπει να βήχει πάντα μέσα σε χαρτομάντιλα, τα οποία στη συνέχεια πρέπει να πετιούνται σε σακούλα απορριμμάτων.
- Ο ασθενής δεν πρέπει να μοιράζεται με κανέναν άλλον σκεύη, πετσέτες ή σεντόνια. Όλα αυτά μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν έπειτα από πλύσιμο με σαπούνι και ζεστό νερό στην υψηλότερη δυνατή θερμοκρασία.
- Οι εισπνοές ατμού πάνω από μια λεκάνη με καυτό νερό συμβάλλουν στη ρευστοποίηση και στην αποβολή των εκκρίσεων.
- Τα αντιβιοτικά φάρμακα μπορούν μόνο να μετριάσουν τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων της γρίπης και να επιταχύνουν το χρόνο ανάρρωσης.



Top travel myths



ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟΙ ΜΥΘΟΙ



Τα ταξίδια έχουν γίνει στις μέρες μας πανεύκολα γι' αυτό και οι αποδράσεις μας στον κόσμο έχουν αυξηθεί κατά πολύ. Κι αυτά είναι τα καλά νέα! Ωστόσο, φαίνεται πως ο φόβος για το άγνωστο παραμένει. Όπως και παλιότερα, οι ιστορίες για τα μακρινά μέρη είναι συνήθως διαστρεβλωμένες, υπερβολικές και -ως έναν βαθμό- κατασκευασμένες. Οι «μισές» αυτές αλήθειες και οι μύθοι που τις συνοδεύουν είναι το απαραίτητο ατατοπίπερο κάθε ταξιδιωτικής εμπειρίας. Πώς αλλιώς θα φανεί εξωτικό, μυστηριακό και περιπετειώδες το ταξιδάκι μας; Απ' όλους πάντως τους ταξιδιωτικούς μύθους που φιγουράρουν κατά καιρούς, αυτοί είναι οι πλέον καλά ριζωμένοι στις συνειδήσεις μας. Κάποιοι έχουν βάση, άλλοι πάθι όχι.

4) Στο εξωτερικό πρέπει να κάνεις πάντα παζάρια

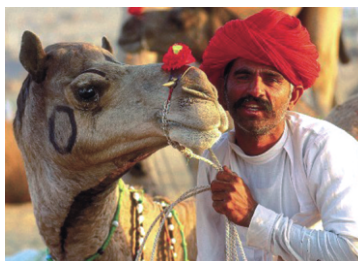
Είναι γεγονός ότι υπάρχουν προορισμοί και κουλιτούρες όπου το παζάρεμα είναι καθοδεχούμενο. Είναι επίσης αληθές ότι πολλοί τετραπλησιάζουν τις τιμές στη θέα του τουρίστα για να κερδοσκοπήσουν σε βάρος σου όσο περισσότερο γίνεται. Ωστόσο, επισκέπτεσαι τις χώρες αυτές από θέση νομισματικής ισχύος και οι διαφορές στις τιμές που συναντάς μεταφράζονται σε υποδιαιρέσεις του ευρώ (δεν μιλάμε φυσικά για τη Δύση)! Αξίζει το μακροσκελές και εξαντλητικό παζάρι για να κερδίσεις 50 λεπτά; Ξέροντας από πάνω πόση διαφορά κάνει το μισό αυτό ευρώ στο εισόδημα του ντόπιου μικροπωλητή; Κοντολογίς, επειδή μπορείς να κάνεις παζάρια δεν σημαίνει κιόλας ότι πρέπει...

5) Οι νομισματικές ισοτιμίες είναι καλύτερες στη χώρα σου

Υποθέτεις δηλαδή ότι το να αηλιάξεις συνάλλαγμα στην Ελλάδα πριν από το ταξίδι σου είναι το καλύτερο deal που μπορείς να κάνεις. Αυτό ωστόσο δεν είναι αληθές, αφού θα σε «δαγκώσουν» με κακές συναλλαγματικές ισοτιμίες, άσε που πρέπει να πληρώσεις και προμήθεια από πάνω. Ο καλύτερος τρόπος για να μη χάνεις συνάλλαγμα είναι συνήθως μέσω ειδικών τραπεζικών λογαριασμών ή με χρήση της πιστωτικής σου, καθώς δεν χρεώνεσαι προμήθειες όταν τη χρησιμοποιείς στο εξωτερικό. Αυτό θα σου δώσει πιο ανταγωνιστικές ισοτιμίες και θα εγγυηθεί τη μακροπρόθεσμη του ταξιδιωτικού σου budget.

6) Αγγλικά μιλάνε παντού

Η ανάπτυξη μιας παγκοσμιοποιημένης οικονομίας που κυριαρχείται από αγγλόφωνες ορολογίες βοήθησε σίγουρα στη διάχυση της αγγλικής στα πέρατα του κόσμου, ωστόσο μην το δένεις και κόμπο! Είναι αναμφίβολη η πλέον «διεθνής» γλώσσα, αλλά πρόκειται για ταξιδιωτικό μύθο ότι παντού μιλάνε αγγλικά. Κι αυτό γιατί είναι πολλή οι χώρες που είτε έχουν έλλειψη σε εκπαιδευτικές υποδομές της αγγλικής είτε -αντιθέτως- διαθέτουν ισχυρές γλώσσες και τέτοια εθνική ταυτότητα που μειώνει τη διάχυση των αγγλικών. Θες και νούμερα; Περί τα 1,8 δισεκατομμύρια άνθρωποι καταλαβαίνουν αγγλικά (με δυσκολία) -αριθμός πράγματι εντυπωσιακός- ωστόσο μπροστά στα 7 δισ. του πλανήτη μας είναι μόνο ένα καλό ποσοστό...

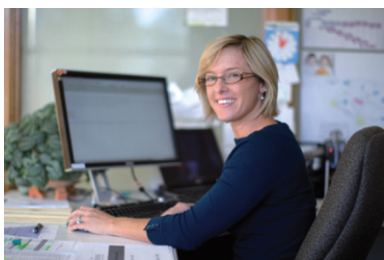


Computers attack: Fight back!

ΥΓΕΙΑ Μελίσα Στοΐλη

ΠΩΣ ΘΑ ΜΕΙΩΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ;

Κακές συνθήκες φωτισμού, πολύωρη εργασία και κακός σχεδιασμός των καθισμάτων δημιουργούν ποικίλα σωματικά και ψυχικά προβλήματα στους εργαζομένους. Μάθετε πώς θα τα διαχειριστείτε.



Η ΕΚΔΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ

Σύμφωνα με έρευνες που έγιναν σε πάνω από 25.000 εργαζομένους σε γραφεία:

- Τα συχνότερα σωματικά προβλήματα που παρουσιάζουν οι εργαζόμενοι είναι πονοκέφαλοι, ένταση και πόνοι στα μάτια, πόνοι στις αρθρώσεις, πόνοι και δυσκαμψία στους ώμους.
- Ο λήθαργος, το άγχος, η απροθυμία για εργασία, η αύπνία και η κούραση εμφανίζονται σε άτομα τα οποία εργάζονται για περισσότερες από πέντε ώρες καθημερινά στον υπολογιστή τους.



ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ

- Το ύψος του καθίσματος πρέπει να είναι έτσι προσαρμοσμένο ώστε τα μάτια να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με την οθόνη και τα χέρια να χειρίζονται το ποντίκι και το πληκτρολόγιο χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια.

- Η οθόνη θα πρέπει να τοποθετηθεί ακριβώς μπροστά στα μάτια, ώστε να αποφεύγεται η πολύωρη κλίση του κεφαλιού δεξιά ή αριστερά.

- Προσέξτε ώστε οι διάφορες πηγές φωτός να μην αντανακλώνται μέσα στην οθόνη. Αν έχετε κάποια λάμπα στο χώρο εργασίας σας, θα πρέπει να φωτίζει χωρίς να ενοχλεί, άρα θα πρέπει να είναι στραμμένη μακριά από τα μάτια σας.

- Τα συχνά διαλείμματα είναι απαραίτητα. Ξεκουράστε το βλέμμα σας κοιτάζοντας κάπου μακριά και φροντίστε να σηκώνεστε από το κάθισμά σας και να περπατάτε. Ακόμη και όταν είστε καθισμένοι όμως μπορείτε να κάνετε κάποια τεντώματα στα χέρια και στα πόδια.

- Σε αντιστάθμισμα της πολύωρης καθιστικής εργασίας θα πρέπει να βρείτε τρόπους να γυμνάξετε ή να περπατάτε, ώστε να διατηρήσετε το σώμα σας σε καλή φυσική κατάσταση.

12 tips to survive reality

12 τρόποι επιβίωσης στην καθημερινότητα

Η καθημερινότητα στην πόλη κρύβει παγίδες, αλλά ευτυχώς για εμάς, υπάρχουν τρόποι να τις προσπερνάμε και να τις στρέφουμε προς όφελός μας. Ακολουθούν 12 τρόποι που θα σας βοηθήσουν να «επιβιώσετε» σε δύσκολες καθημερινές καταστάσεις.

7 Εντοπίστε εγκαίρως τις καλύτερες τιμές. Βρείτε ηλεκτρονικά ποιο κατάστημα έχει τις καλύτερες τιμές για τα προϊόντα που θέλετε, και κατευθυνθείτε εκεί χωρίς πρώτα να ψάξετε όλη την χαώδη αγορά της Αθήνας για να κάνετε την σχετική έρευνα.

8 Χρησιμοποιήστε επιτέλους την ατζέντα σας. Σημειώστε τις υποχρεώσεις σας σε ένα ημερολόγιο ή έχετε πάντα μαζί σας ένα σημειωματάριο για να καταγράφετε κάποιο έκτακτο ραντεβού, ένα τηλέφωνο, μία διεύθυνση ή το όνομα ενός καταστήματος που σας ενδιαφέρει. Φυσικά, μπορείτε να κάνετε το ίδιο σε «ψηφιακή μορφή», στο σημειωματάριο του smartphone σας.

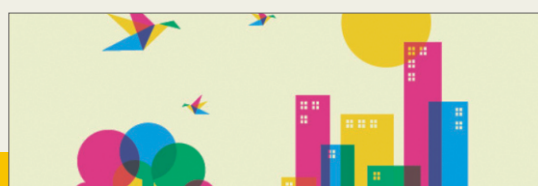


9 Και μιας και το αναφέραμε, τα smartphones με τα «σωτήρια» applications τους δεν μπορούν να λείπουν από αυτή τη λίστα. Από την αγαπημένη σας μουσική για τις δύσκολες στιγμές, το Facebook και τα παιχνίδια για τις στιγμές βαρεμάρας, μέχρι τους χάρτες για τις στιγμές... αποπροσανατολισμού, τα apps για την σωματική άσκηση, για τα ταξίδια, για τα διανυκτερεύοντα φαρμακεία και τα κοντινότερα βενζινάδικα, για την εύρεση ταξί και για ό,τι άλλο μπορείτε να φανταστείτε (και να χρειαστείτε) θα το βρείτε σε μια εφαρμογή του κινητού σας.

10 Μιλήστε με τους γείτονές σας, τον ένοικο του διπλανού διαμερίσματος, το διαχειριστή της πολυκατοικίας. Πέρα από το κοινωνικό μήνυμα του πράγματος –βλέπε αποξένωση- το ζήτημα είναι να έχετε κάποιον που μπορείτε να εμπιστευθείτε σε έκτακτες ανάγκες. Κάποιον που να καταλάβει και να ενδιαφερθεί για παράδειγμα αν ακούσει ύποπτους θορύβους στο σπίτι σας όσο λείπετε ή κάποιον που θα σας βοηθήσει όταν χάσετε τα κλειδιά σας και όταν χρειαστείτε λίγες κουταλιές ζάχαρης.

11 Θωρακίστε... τον ύπνο σας. Αφού φροντίσαμε να ξυπνήσετε ευχάριστα, πρέπει τώρα να σιγουρευτούμε ότι θα κοιμηθείτε και καλά. Μία από τις δυσκολίες του ύπνου στις πυκνοκατοικημένες πόλεις είναι η φασαρία από τον δίπλα, τον παραδίπλα, τα γειτονικά μπαράκια και πολλές ακόμα πηγές... αϋπνίας, που μπορεί υπό κανονικές συνθήκες να μην σας ενοχλούν πολύ, αλλά όταν για παράδειγμα έχετε να ξυπνήσετε νωρίς, θέλετε να διαβάσετε, να ξεκουραστείτε κ.λπ., η ενόχληση είναι αφόρητη. Αν δεν είναι δυνατή η καλύτερη μόνωση του σπιτιού, τότε επενδύστε σε ένα ζευγάρι ωτοασπίδες.

12 Φύγετε απ' την πόλη! Ένας από τους καλύτερους τρόπους να γλιτώσετε από τις δύσκολες καταστάσεις της αστικής πραγματικότητας, είναι να αποδράσετε έστω και για λίγο από αυτή. Και γι' αυτόν τον σκοπό, φροντίζουμε εμείς: «Συντονιστείτε» στην στήλη των Προορισμών του in2life για ιδέες ανανεωτικών ταξιδιών, καθώς και στην στήλη των Weekends, για μικρές δόσεις αποτοξίνωσης από την πόλη, ώστε να επιστρέψετε στη συνέχεια στις επάλξεις με φορτισμένες μπαταρίες.



του Γιώργου Κόκουβα

Top travel myths



ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟΙ ΜΥΘΟΙ



Τα ταξίδια έχουν γίνει στις μέρες μας πανεύκολα γι' αυτό και οι αποδράσεις μας στον κόσμο έχουν αυξηθεί κατά πολύ. Κι αυτά είναι τα καλά νέα! Ωστόσο, φαίνεται πως ο φόβος για το άγνωστο παραμένει. Όπως και παλιότερα, οι ιστορίες για τα μακρινά μέρη είναι συνήθως διαστρεβλωμένες, υπερβολικές και -ως έναν βαθμό- κατασκευασμένες. Οι «μισές» αυτές αλήθειες και οι μύθοι που τις συνοδεύουν είναι το απαραίτητο αλιανοπίπερο κάθε ταξιδιωτικής εμπειρίας. Πώς αλλιώς θα φανεί εξωτικό, μυστηριακό και περιπετειώδες το ταξιδάκι μας; Απ' όλους πάντως τους ταξιδιωτικούς μύθους που φιγουράρουν κατά καιρούς, αυτοί είναι οι πλέον καλά ριζωμένοι στις συνειδήσεις μας. Κάποιοι έχουν βάση, άλλοι πάθι όχι.



40 Ταξιδιωτικός Οδηγός 2012

7) Ετοιμάσου να σε ξαφρίσουν

Πρόκειται φυσικά για γκράντε μύθο! Όχι βέβαια επειδή δεν μπορεί να συμβεί, αλλήλ γιατί πιστεύεις ακράδαντα ότι είναι πιθανότερο να σου κλέψουν το πορτοφόλι στο εξωτερικό παρά στην πόλη σου! Η πραγματικότητα είναι ωστόσο διαφορετική, αφού είναι πολύ πιθανό η χώρα προορισμού να έχει σημαντικά χαμηλότερο δείκτη εγκληματικότητας από την Ελλάδα. Η διαστρεβλωμένη αυτή πρόσληψη για τη συχνότητα του εγκλήματος εναπόκειται στην πεποίθησή σου ότι στο εξωτερικό είσαι πιο ευάλωτος, γι' αυτό και είσαι ο Νο 1 στόχος των γηγενών πορτοφολιάδων. Αν αυτό ισχύει, είναι γιατί τείνεις να είσαι περισσότερο απρόσεχτος όταν θαυμάζεις μια νέα πόλη κι όχι γιατί είσαι κινούμενος στόχος. Προσέχοντας ωστόσο το ίδιο όπως και στη χώρα σου, δεν διατρέχεις -συνήθως- έξτρα κίνδυνο...

8) Τα χάπια για την ελονοσία σε απαλλάσσουν από τον κίνδυνο

Ως μια από τις πιο επίμονες ασθένειες στην ανθρώπινη ιστορία -ακόμα και σήμερα 3,3 δισεκατομμύρια άνθρωποι αντιμετωπίζουν τον κίνδυνο της νόσου-, είναι πράγματι αδιανόητο ότι νιώθεις ασφαλή με το εμβόλιο ή το χάπι. Τα περισσότερα φάρμακα για την ελονοσία είναι από 85-99% αποτελεσματικά, γεγονός που δεν εγγυάται την απόλυτη προστασία. Τα κουνούπια αλλιώςτε δεν τοιμπάνε επιλεκτικά! Γι' αυτό μη βασίζεσαι ολοκληρωτικά στα χάπια και μην πιστεύεις ότι διέφυγες τον κίνδυνο, καθώς η ελονοσία είναι ιδιαίτερα καλή στο να αναπτύσσει αντοχές στις θεραπευτικές αγωγές.



9) Η ξενάγηση διαλύει την αυθεντική τουριστική εμπειρία

Είναι γνωστό ότι για κάποιους το να επισκεφτούν ένα αξιοθέατο με ξεναγό είναι ανάθεμα. Το κάνει λήει να φαίνεται «τουριστικό» και επιφανειακό, ενώ το να είσαι ανεξάρτητος εγγυάται την απόλυτη και αυθεντική πρόσληψη της εμπειρίας. Ο ξεναγός ωστόσο κάνει το ακριβώς αντίθετο: εμπλουτίζει την όλη εμπειρία με γνώσεις και πληροφορίες, στις οποίες δεν θα είχες αλλιώς πρόσβαση παρά αν ξεσάκωνες όλους τους τουριστικούς οδηγούς! Μια οργανωμένη ξενάγηση θα σου αποκαλύψει μέρη και εικόνες που ενδεχομένως θα έχανες την πρώτη αυτή φορά που επισκέπτεσαι τον άγνωστο τόπο. Καλή η ανεξαρτησία, καλή και το ψάξιμο, μαζί σου, αλλήλ ας μην εξοστρακίζουμε κίθλας τους ξεναγούς από τη σφαίρα του τουρισμού. Κάποια υπηρεσία θα παρέχουν κι αυτοί...