

Green reading



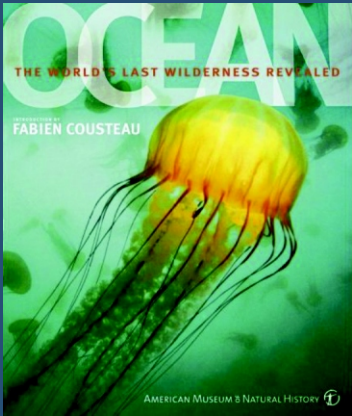
WEATHER: SPECTACULAR IMAGES OF THE WORLD'S EXTRAORDINARY CLIMATE
Κείμενα, φωτογραφίες: Στορμ Ντάνλοπ
Εκδόσεις: Cassell Illustrated
Τιμή: €49,76

Η συγκεκριμένη πολυτελής έκδοση εξερευνά τις ακραίες συνθήκες, όπως οι τυφώνες, οι θύελλες και οι πολικοί παγετώνες, καθώς και τα καθημερινά φαινόμενα του περιβάλλοντος, όπως τα σύννεφα, η βροχή, η ηλιοφάνεια. Το βιβλίο επιδεικνύει 250 υπέροχες λήψεις, εξετάζει τις καταιγίδες, την ομίχλη, τις κλιματικές αλλαγές και την τεχνολογία την οποία χρησιμοποιούν οι μετεωρολόγοι προκειμένου να προβλέψουν τον καιρό. Θαυμάστε εικόνες που έχουν καταγραφεί από δορυφόρους και μπίτε για λίγο στο μυαλό των ανθρώπων που καλούνται να προμαντέψουν τον καιρό.




GLOBAL WARNING: THE LAST CHANCE FOR CHANGE
Κείμενα: Πολ Μπράουν
Εκδόσεις: The Guardian
Τιμή: €36,56

Η Γη κινδυνεύει, και ίσως αυτή να είναι η τελευταία μας ευκαιρία να τη σώσουμε. Χρόνια τώρα λεηλατούμε τους φυσικούς πόρους της Γης. Αυτή η έκδοση φιλοδοξεί να μας μάθει τα πάντα για το δυσοίωνα θέμα των κλιματικών αλλαγών, ώστε να κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας και να σώσουμε τη Γη.



OCEAN: THE WORLD'S LAST WILDERNESS REVEALED
Πρόλογος: Φαμπιέν Κουστό
Εκδόσεις: Dorting Kindersley
Τιμή: €45,20

«Άπαξ και μαγευτείς από τη θάλασσα σε κρατά αιχμάλωτο στον θαυμαστό ιστό της για πάντα». Η δήλωση του Ζακ Κουστό συμπυκνώνει σε μία φράση την εξουσία που μπορεί να ασκήσει η θάλασσα πάνω στον άνθρωπο. Ένα πολυτελές λεύκωμα που μας βάζει στα άδυτα ενός κόσμου που ελάχιστοι από εμάς έχουν ζήσει. Πρόκειται για μια όμορφη φωτογραφική έκδοση που απαθανατίζει τον συγκλονιστικό και εντυπωσιακό κόσμο της θάλασσας, ενώ οι εκπληκτικές φωτογραφίες με σπάνια ψάρια ή άλλα πλάσματα του νερού και οι σύγχρονοι χάρτες που προέρχονται από δορυφορική λήψη ερμηνεύουν και εικονογραφούν κάθε φυσική διαδικασία και φαινόμενο.

| | | | |
|---|----|--|----------|
|  | | ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ | |
| | | Ministry of National Education 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 2008 |
| 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:

- a. Warm-up: Examiner asks each candidate a few ice-breaking questions (age, studies/work, hobbies) [not assessed, 1 minute for both]
- b. 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]
- c. 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 2008 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

Stretching

Η άσκηση
της εβδομάδας

της Αλέκας Ταμβάκου, καθ. Φυσικής Αγωγής

Τεντωθείτε, ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ!

Οι διατάσεις stretching ανακουφίζουν τους μυς μετά την άσκηση, ενώ ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο τραυματισμών. Πότε όμως πρέπει να κάνετε διατάσεις και ποια είναι η σωστή εφαρμογή τους;



Τα οφέλη των διατάσεων

Η **εντατική** άσκηση δύναμης, χωρίς την παρουσία διατάσεων, αυξάνει τον όγκο των μυών, ενώ ταυτόχρονα οι μύες βραχύνονται και γίνονται πιο «σκληροί». Οι διατάσεις έρχονται να αυξήσουν την ελαστικότητα των μυών, ώστε οι κινήσεις να αποκτήσουν ξανά το φυσιολογικό τους εύρος.

Οι **κατάλληλες** διατάσεις μετά την προθέρμανση βοηθούν στην ελαχιστοποίηση των τραυματισμών.

Το **stretching** συμβάλλει στην ανακούφιση των νευρών που πιέζονται από βραχείς μυς, οι οποίοι δημιουργούν πόνους (κυρίως στο ισχίο και στη μέση).



Λάθη που κάνετε κατά την εκτέλεση διατάσεων

Πολλοί από εσάς ξεκινάτε ένα πρόγραμμα διατάσεων, χωρίς να έχει προηγηθεί προθέρμανση. Παρατηρείται κυρίως σε άτομα που ασχολούνται με ομαδικά αθλήματα και αυτοσχεδιάζουν. Απαραίτητη προϋπόθεση για να κάνετε διατάσεις είναι η προθέρμανση.

Αρκετές είναι οι περιπτώσεις κατά τις οποίες παρακολουθείτε ένα τμήμα aerobic σε γυμναστήριο και φεύγετε λίγο πριν ξεκινήσουν οι διατάσεις στο τέλος της ώρας.

Αλλοι πάλι αυτοσχεδιάζετε εκτελώντας διατατικές ασκήσεις, χωρίς συγκεκριμένη σειρά και ροή, μεταπηδώντας από τον έναν μυ στον άλλο.

Για ποιους ενδείκνυται

Για **όλους** όσοι ασχολείστε με έντονη σωματική δραστηριότητα, καθώς και με αθλήματα όπου χρησιμοποιούνται περισσότερο τα κάτω άκρα.

Οι **διατάσεις** αυτές μπορούν να γίνουν και από άτομα της τρίτης ηλικίας, μιας και δε χρειάζεται ισορροπία για να εκτελεστούν.

Did you know that...?

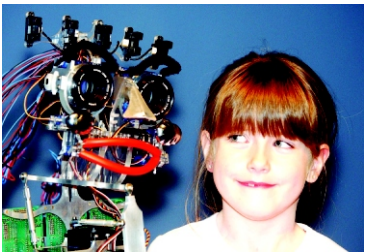
Γιατί οι αριθμοί μας, που ονομάζονται αραβικοί, είναι διαφορετικοί από τους αριθμούς των Αράβων;
Ρωτήθηκε από τη Νικολέτα Δαμιανού, Αιγάλεω

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 0 |

Και τα δύο είδη γραφής των αριθμών προήλθαν από τους αριθμούς που επινοήθηκαν κατά τον 6ο αιώνα από τον Ινδό αστρονόμο Αριαμπαχάτα. Η διάδοσή τους στον αραβικό κόσμο ανάγεται στο 771, όταν κάποιοι Ινδοί μαθηματικοί έφτασαν στη Βαγδάτη. Τον 9ο αιώνα έμποροι έφεραν στην Ευρώπη την αραβική μετάφραση ενός ινδικού χειρογράφου για τους αριθμούς. Αυτό υπήρξε η αφορμή των μετέπειτα παρεξηγήσεων. Όταν το κείμενο μεταφράστηκε στα λατινικά, τα νέα σύμβολα ονομάστηκαν «αραβικοί αριθμοί». Αυτοί άρχισαν να διαδίδονται στην Ευρώπη το 1200 μ.Χ. και η γραφή τους υπέστη πολλές τροποποιήσεις. Το 1299 απαγορεύτηκε στη Φλωρεντία η χρήση τους κατά τις εμπορικές συναλλαγές επειδή ήταν εύκολη η παραποίησης τους (για παράδειγμα, το 0 εύκολα μετατρέποταν σε 6). Η γραφιστική τους ποικιλομορφία συνεχίστηκε μέχρι το 1445, ημερομηνία επινόησης της τυπογραφίας. Αντίθετα, οι αριθμοί που χρησιμοποιούνταν στον αραβικό κόσμο μοιάζουν περισσότερο με τους αρχικούς ινδικούς αριθμούς.

Τι θα συμβεί αν ένα φυτοφάγο ζώο φάει κρέας;
Ρωτήθηκε από τον Αλέξανδρο Σκυφτούλη, Κρήτη

Η περιστασιακή και περιορισμένη κατανάλωση κρέατος από ένα φυτοφάγο ζώο δεν προκαλεί οργανικές βλάβες. Η κατάσταση γίνεται σοβαρή όταν αυτό το είδος διατροφής αποτελεί καθημερινή συνήθεια και μάλιστα σε μεγάλες ποσότητες, γιατί το κρέας είναι πρωτεϊνούχος τροφή και εξαιρετικά λιπαρή για τα φυτοφάγα ζώα.



Τι είναι η «υπολογιστική συναισθημάτων»;
Ρωτήθηκε από τον Ζώη Μουστάκη, Τρίκαλα

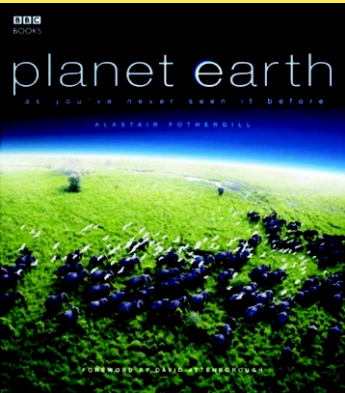
Στα αγγλικά ονομάζεται «**affective computing**». Είναι ένας νέος τομέας έρευνας ο οποίος μελετά τις δυνατές «**συναισθηματικές**» σχέσεις ανάμεσα στον άνθρωπο και στον υπολογιστή και αποβλέπει στην κατασκευή μηχανών **όλο και πιο ικανών να αλληλεπιδρούν με τους ανθρώπους**. Κύριος στόχος του νέου τομέα έρευνας είναι η δημιουργία αισθητήρων ικανών να συλλαμβάνουν τις αντιδράσεις του σώματός μας που σχετίζονται με **ορισμένες ψυχολογικές καταστάσεις (εφίδρωση, καρδιακοί παλμοί, εκφράσεις του προσώπου, τόνος φωνής κλπ.)**, τις οποίες μπορεί να ερμηνεύει ο υπολογιστής. **Αρα στο μέλλον θα κατασκευάζουμε μηχανές που θα αντιδρούν στη συμπεριφορά μας με τον πιο κατάλληλο τρόπο.**



Πώς καταφέρνουν τα χελιδόνια να επιστρέφουν πάντα στην ίδια φωλιά;
Ρωτήθηκε από τη Ρέα Κατσιάρα, Πειραιά

Τα χελιδόνια επιστρέφουν πάντα στην ίδια φωλιά επειδή γνωρίζουν ότι εκεί θα βρουν τις ιδανικές συνθήκες για την αναπαραγωγή τους. Για να βρουν τη φωλιά τους, όταν επιστρέφουν την άνοιξη από τη φθινοπωρινή αποδημία τους σε θερμότερα κλίματα, χρησιμοποιούν κάποια σημεία αναφοράς -γεωγραφικά, αστρονομικά, γεωμαγνητικά-, κυρίως όμως την ηλιακή και μαγνητική «**πυξίδα**» τους. Επίσης τα χελιδόνια χρησιμοποιούν την όσφρηση για την αναγνώριση τόπων.

Green reading



ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΓΗ, ΜΙΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΗ ΜΑΤΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ

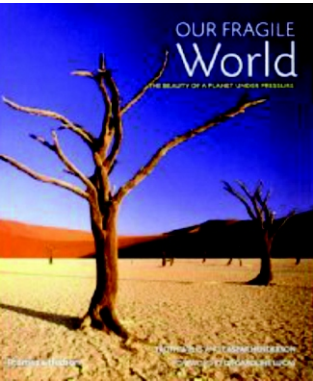
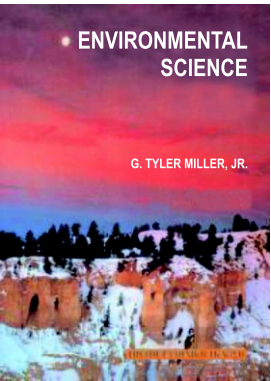
Κείμενα: Άλαστερ Φόδεργκιλ
Εκδόσεις: Polaris
Τιμή: €62,07

Ένα πορτρέτο του πλανήτη μας που μας επιτρέπει να ρίξουμε μια φρέσκια, συναρπαστική ματιά στη ζωή γύρω μας. Μέσα από τις 304 σελίδες του, εξερευνήστε την ποικιλότητα μέσα από ένα αποκαλυπτικό ταξίδι στους βιότοπους του πλανήτη. Γνωρίστε περιοχές ουσιαστικά απρόσιτες στον άνθρωπο και συμπεριφορές ζώων που δεν έχουν καταγραφεί ποτέ στο παρελθόν. Μέσα από πρωτοποριακές τεχνικές φωτογράφισης και παρακολούθησης άγριων ζώων, η έκδοση καταγράφει, όπως ποτέ πριν, το ξεχέλισμα της ζωής. Ο Άλαστερ Φόδεργκιλ είναι ο βασικός συγγραφέας του βιβλίου, ο σκηνοθέτης της ταινίας «Γη» και ο παραγωγός της αντίστοιχης σειράς «Πλανήτης Γη».

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Κείμενα: Τάιλερ Μίλερ τζ.
Εκδόσεις: Ίων
Τιμή: €80

Το βιβλίο αυτό δημιουργήθηκε για όσους ενδιαφέρονται για την περιβαλλοντική επιστήμη. Η παρούσα μελέτη αντιμετωπίζει την επιστήμη αυτή συνδυάζοντας ιδέες και πληροφορίες από τις φυσικές επιστήμες, για να δώσει μια γενική ιδέα του πώς λειτουργεί η φύση και του πώς όλα είναι αλληλένδετα. Το βιβλίο ανοίγει το δρόμο στη χρήση επιστημονικών νόμων, αρχών, μοντέλων και ιδεών για την κατανόηση των περιβαλλοντικών προβλημάτων και των προβλημάτων των φυσικών πόρων, καθώς και των πιθανών λύσεων, αλλά και του πώς αυτές οι ιδέες, τα προβλήματα και οι λύσεις συνδυάζονται.



OUR FRAGILE WORLD

Κείμενα: Τροθ Ουέλς, Κάσπαρ Χέντερσον
Εκδόσεις: Thames & Hudson
Τιμή: €42,10

Τα 150 έγχρωμα στιγμιότυπα αυτού του εντυπωσιακού λευκώματος προέρχονται από τους πιο ταλαντούχους φωτογράφους. Δείχνουν την ομορφιά, την ευαισθησία του κόσμου γύρω μας, αλλά και όλα όσα θα χάσουμε σε περίπτωση που δεν καταφέρουμε να τον φροντίσουμε. Η «σκληρή» φωτογραφία του εξωφύλλου με τα πεθαμένα δέντρα να στέκουν στην έρημο της Ναμίμπια μας θυμίζουν πως ο άνθρωπος είναι το μοναδικό πλάσμα στη Γη που με το μυαλό και τα χέρια του έχει τη γνώση και τη δύναμη να βελτιώσει το περιβάλλον στο οποίο ζει αυτός και η οικογένειά του. Η κρίσιμη ώρα έχει φτάσει, όπως μας προειδοποιούν και οι επιστήμονες, οπότε πρέπει να αποφασίσουμε τι θα κάνουμε για το αβέβαιο μέλλον του πλανήτη μας.

Tips for smart shopping

Οδηγός ΕΞΥΠΝΩΝ αγορών

1. Εξετάστε την γκαρνταρόμπα σας
Πριν βγείτε για ψώνια, ελέγξτε τα ρούχα που ήδη έχετε και φροντίστε ώστε τα καινούρια να συνδυάζονται με αυτά. Μην υποκύψετε στον πειρασμό να αγοράσετε ένα κομμάτι που σας ξετρελαίνει αλλά δεν ταιριάζει με όσα ήδη έχετε, εκτός κι αν είστε διατεθειμένοι να ξοδέψετε πολλά χρήματα.

2. ορίστε τον προϋπολογισμό σας
Υπολογίστε πόσα χρήματα μπορείτε να ξοδέψετε για την εμφάνισή σας χωρίς να τινάξετε... την μπάνκα στον αέρα! Αν ξέρετε ότι δεν μπορείτε να συγκρατηθείτε, πάρτε μαζί σας μόνο μετρητά...

3. επενδύστε σε διαχρονικά κομμάτια
Μια μονόχρωμη κλασική καμπαρντίνα, ένα μαύρο παντελόνι σε ίσια γραμμή, ένα λευκό πουκάμισο καλής ποιότητας, ένα κασμιρένιο πουλόβερ είναι διαχρονικά κομμάτια. Γι' αυτό ξοδέψτε κάτι παραπάνω προκειμένου να είναι καλής ποιότητας.

4. mix & match: ο σημαντικός κανόνας
Ο πρώτος και βασικός κανόνας για έξυπνες αγορές. Δεν είναι απαραίτητο να ντύνεστε από την κορυφή μέχρι τα νύχια με ακριβά ρούχα ή με ακριβά λογότυπα. Μπορείτε όμως να συνδυάσετε ένα εντυπωσιακό πουκάμισο με ένα απλό παντελόνι. Να θυμάστε πάντοτε ότι τα παπούτσια, η τσάντα και η γραβάτα είναι αυτά που συνήθως υπογράφουν το στυλ, γι' αυτό συνδυάστε τα με τους κατάλληλους τρόπους, ακόμη και με πιο απλά ρούχα.

5. μάθετε το νούμερο σας
Τόσο γιατί αυτό θα σας διευκολύνει στις αγορές σας, όσο και γιατί το να αγοράζετε ένα νούμερο μικρότερο... επειδή θα αδυνατίσετε, δεν είναι ο κατάλληλος τρόπος για να ψωνίζετε ρούχα.



Dog Breeds

Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΤΩΝ ΖΩΩΝ

12



Λαμπραντόρ (Labrador) - ο υπερήφανος διασώστης

* Κοινωνικότητα: 3

* Παιχνίδι: 6

* Περιέργεια: 1

Η περιέργεια και η αυτοθυσία του το καθιστούν ιδανικό για σκύλο διάσωσης ή συνοδό τυφλών. Αφοσιωμένο και ευγενικό, αποτελεί πολύ καλό σύντροφο για παιδιά. Οι ατέλειωτες ώρες παιχνιδιού τον ξετρελαίνουν, συνδυάζοντας τέλεια την ανάγκη του για άσκηση.



Πουντλ (Poodle) - ο φινετσάτος

* Κοινωνικότητα: 29

* Παιχνίδι: 22

* Περιέργεια: 29

Τα μεγέθη ποικίλλουν. Από χαριτωμένος νάνος ως εντυπωσιακός μεγαλόσωμος, ο συγκεκριμένος σκύλος είναι ευρέως γνωστός και ως κανίς (από το γαλλικό Caniche), ενώ η εικόνα του έχει ταυτιστεί με το εκκεντρικό κούρεμά του. Είναι χαρούμενο, υπερήφανο, έξυπνο και πιστό, ωστόσο εμφανίζεται αρκετά συγκρατημένο με όσους δε γνωρίζει.



Βρετανικό σπρίνγκελ σπάνιελ (British springer spaniel) - ο αξιαγάπητος σύντροφος

* Κοινωνικότητα: 19

* Παιχνίδι: 23

* Περιέργεια: 24

Αν και σχετικά πίσω στην κατάταξη, παρ' όλα αυτά διατηρεί τα χαρακτηριστικά του κλασικού, αξιαγάπητου σπάνιελ. Έξυπνο, με ανεξάντλητες αντοχές, έχει διάθεση τόσο για μάθηση όσο και για πειθαρχία. Στόχος του είναι να ευχαριστεί το αφεντικό του.



ροτβάιλερ είναι ευρέως γνωστό ως η ιδανική ράτσα για φύλακας. Λατρεύει το αφεντικό του και χαίρεται να περνά χρόνο μαζί του. Είναι πιστό και μπορεί να γίνει πολύ καλός σύντροφος, χρειάζεται ωστόσο σωστή εκπαίδευση.

Ροτβάιλερ (Rottweiler) - ο ρωμαλέος φύλακας

* Κοινωνικότητα: 8

* Παιχνίδι: 4

* Περιέργεια: 6

Έξυπνο, θαρραλέο αλλά αρκετά επιφυλακτικό με όσους δε γνωρίζει, το



μπορέσει να αναπτύξει μια στενή σχέση μαζί του. Του αρέσουν περισσότερο τα παιχνίδια όπου μπορεί να εντοπίζει αντικείμενα, όπως ακριβώς θα έκανε ως κυνηγόςκυλο.

Ροδεσιανός λεωθήρας (Rhodesian ridgeback) - ο ήρεμος γίγαντας

* Κοινωνικότητα: 25

* Παιχνίδι: 29

* Περιέργεια: 27

Έχει την ταυτότητα του ήσυχου, ήρεμου και συγκρατημένου σκύλου. Παρ' όλα αυτά χρειάζεται έναν ιδιοκτήτη που να επενδύει χρόνο σε αυτόν, έτσι ώστε να

BHMASCIENCE, 2007

Stretching

Η άσκηση της εβδομάδας

της Αλέκας Ταμβάκου, καθ. Φυσικής Αγωγής

Τεντωθείτε, ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ!

Οι διατάσεις stretching ανακουφίζουν τους μυς μετά την άσκηση, ενώ ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο τραυματισμών. Πότε όμως πρέπει να κάνετε διατάσεις και ποια είναι η σωστή εφαρμογή τους;



Τα οφέλη των διατάσεων

Έχει αποδειχθεί ότι αθλητές με καλές διατάσεις βελτιώνουν την απόδοσή τους σε όλα τα αθλήματα.

Έπειτα από θλάσεις και ακινησία οι κατάλληλες διατάσεις (στη φάση της αποκατάστασης) βοηθούν στην καλύτερη επούλωση του τραύματος.

Οι διατάσεις ανακουφίζουν από την ένταση των καθημερινών δραστηριοτήτων, δημιουργώντας ένα αίσθημα αποσυμφόρησης από το στρες. Ιδιαίτερα το stretching στην περιοχή του αυχένα βοηθάει στην ανακούφιση από τους πονοκεφάλους.



Λάθη που κάνετε κατά την εκτέλεση διατάσεων

Θα πρέπει να γνωρίζετε πως οι διατάσεις δεν πρέπει να προκαλούν πόνο. Το μόνο που πρέπει να σας αφήνουν είναι ένα αίσθημα ευχάριστου τραβήγματος.

Πολύ συχνά παρατηρείται το φαινόμενο να γίνεται η διάταση σε πολύ λιγότερη χρονική διάρκεια με αποτέλεσμα να μην έχει καμία θετική επίδραση. Το κράτημα της διάτασης σε κάθε μυ πρέπει να διαρκεί από 20-30 δευτερόλεπτα.

Το κράτημα της αναπνοής κατά τη διάρκεια του stretching είναι ένα ακόμη λάθος που πρέπει να αποφεύγετε.

Ποια λάθη να αποφεύγετε

1. Μην κάνετε τις διατάσεις χωρίς να προηγηθεί ζέσταμα.
2. Ο πόνος είναι ένδειξη ότι ξεπεράσατε τα ατομικά σας όρια, ενώ η ανακούφιση δείχνει ότι δουλεύετε σύμφωνα με τις προσωπικές σας αντοχές.
3. Αποφύγετε να κρατάτε την αναπνοή σας. Ιδιαίτερα η εκπνοή είναι αυτή που θα σας δώσει το μεγαλύτερο τέντωμα, αν την εκτελέσετε αργά (αφού φτάσετε στο τελικό σημείο της διάτασης).

Health & Style, 2006

Did you know that...?

Γιατί τα γυμναστήρια γνωρίζουν άνθηση;

Ρωτήθηκε από τη Ρενέ Σακελλαρίου, Αθήνα

Χιλιάδες Έλληνες παρακολουθούν κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής. Σύμφωνα με πρόσφατες ανθρωπολογικές και ψυχολογικές έρευνες, το γυμναστήριο είναι για το φανταστικό μας ο ιδανικός τόπος διάπλασης του σώματός μας, καθώς συμφωνεί με τα τρέχοντα πρότυπα ομορφιάς και τις σκληρές επιταγές της μόδας. Άρα υπάρχει ένα σοβαρό ψυχολογικό κίνητρο. Συνήθως οι ασκήσεις εστιάζονται σε μεμονωμένα μέρη του σώματος (γάμπες, μηροί, κοιλιακοί, δикέφαλοι), με σκοπό να τα τονώσουμε και να τα κάνουμε ωραιότερα. Η πεποίθηση ότι αυτή είναι η καλύτερη και κυρίως η συντομότερη οδός για να αποκτήσουμε καλλίγραμμα και γοητευτικό σώμα κάνει πολλούς από μας να χύνουμε ποταμούς ιδρώτα και να επαναλαμβάνουμε τις ίδιες ασκήσεις.



Γιατί δε θυμόμαστε όσα μας συνέβησαν τα πρώτα χρόνια της ζωής μας;

Ρωτήθηκε από την Έφη Μαντά, Ρόδο



Για διάφορους λόγους, σπανίως θυμόμαστε αυτά που μας συνέβησαν κατά την πρώτη περίοδο της ζωής μας. Πρώτα απ' όλα γιατί ο φλοιός, η περιοχή του εγκεφάλου όπου συντελούνται οι πιο σημαντικές γνωστικές λειτουργίες, δεν έχει ακόμα αναπτυχθεί. Για να αποθηκευτεί στη μνήμη μας

ένα συμβάν πρέπει να ενταχθεί σ' ένα πλαίσιο και να αποκτήσει κάποια σημασία. Κατά τους πρώτους μήνες της ζωής μας οι ενδεχόμενες αναμνήσεις βιώνονται με τρόπο παρόμοιο με τα όνειρα, σαν σύνολα αισθητηριακών αισθημάτων και όχι σαν αλληλουχία συμβάντων. Συνεπώς οι αρχαιότερες αναμνήσεις ενός ατόμου φτάνουν περίπου στα τρία του χρόνια, όταν χάρη στη γλώσσα τα συμβάντα και τα βιώματά του αποκτούν συγκεκριμένη μορφή. Μεγαλώνοντας, το παιδί μαθαίνει να αντιλαμβάνεται το χρόνο και να διακρίνει τα πιο πρόσφατα από τα πιο παλιά συμβάντα. Σ' αυτή τη διαδικασία συμβάλλουν και οι γονείς, που μιλούν στο παιδί για το πώς ήταν πριν, βοηθώντας το έτσι να δώσει μια ενιαία μορφή στις αποσπασματικές αναμνήσεις του. Έτσι μαθαίνει τι είναι η αυτοβιογραφική μνήμη και πώς να την χρησιμοποιεί.

Γιατί το ψωμί μπαγιατεύει, ενώ τα μπισκότα όχι;

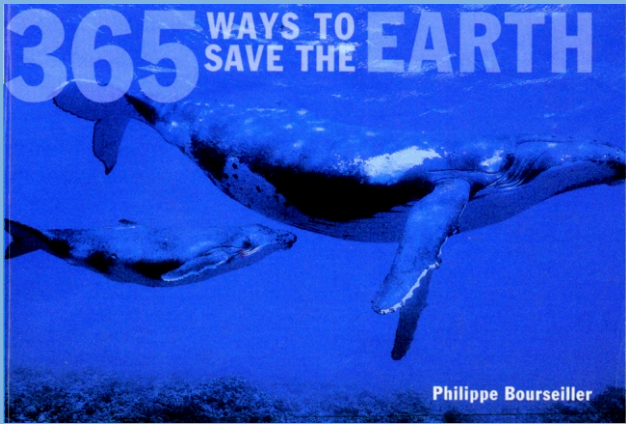
Ρωτήθηκε από τη Χριστίνα Γαλανοπούλου, Εύβοια



Το ψωμί και τα μπισκότα διαφέρουν σημαντικά ως προς τη σύστασή τους, συνεπώς συμπεριφέρονται διαφορετικά όταν

έρθουν σ' επαφή με τον αέρα. Τα μπισκότα περιέχουν 2-3% νερό, γι' αυτό τείνουν να το απορροφούν απέξω, επειδή η συνταγή επιβάλλει την παρουσία μεγάλης ποσότητας ζάχαρης που τραβά νερό. Το ψωμί, αντίθετα, περιέχει μια προκαθορισμένη ποσότητα νερού, περίπου 30% για κομμάτια μικρότερα του ενός κιλού και μέχρι 40% για κομμάτια μεγαλύτερα του ενός κιλού. Η απουσία ζάχαρης, καθώς και τα υψηλά ποσοστά νερού που περιέχει, συνεπάγεται ότι το ψωμί χάνει νερό και ξεραίνεται. Το ψωμί όμως μπαγιατεύει ακόμα κι όταν διατηρείται σε συνθήκες κατά τις οποίες δε χάνει νερό. Αυτό οφείλεται σε αλλοιώσεις της δομής του αμύλου που υπάρχει στο αλεύρι.

Green reading



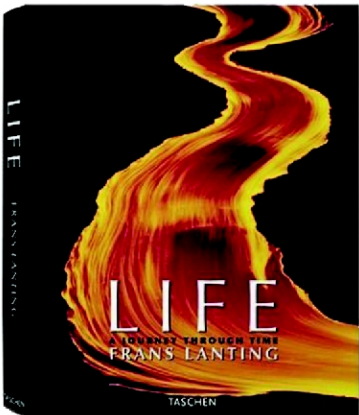
365 WAYS TO SAVE THE EARTH

Φωτογραφίες: Φιλίπ Μπουρσεγιέ

Εκδόσεις: Abrams

Τιμή: €33

Ενα εγχειρίδιο που μας προτείνει 365 τρόπους για να σώσουμε τη Γη. Τα τελευταία 15 χρόνια ο Μπουρσεγιέ φωτογραφίζει τη φύση σε όλο της το μεγαλείο. Καθώς ο σύγχρονος τρόπος ζωής απειλεί την ευαίσθητη ομορφιά της Γης, ο φωτογράφος κρούει τον κώδωνα του κινδύνου: Προτείνει το δικό του «εναλλακτικό» ημερολόγιο. Παρουσιάζει 365 εικόνες (μία για κάθε ημέρα του χρόνου) παντρεύοντάς τες με συμβουλές μείζονος οικολογικής σημασίας. Δείτε όσα απειλούν τον πλανήτη μας και διαφυλάξτε όσα θα κληροδοτήσουμε στις γενιές που θα έρθουν. Κάθε μέρα κάντε και από κάτι.



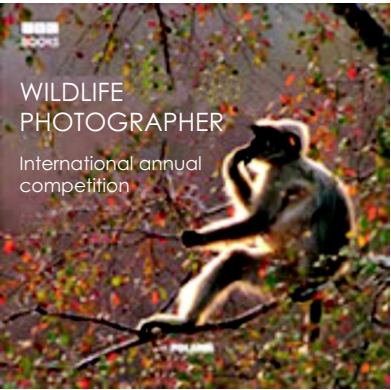
LIFE: A JOURNEY THROUGH TIME

Φωτογραφίες: Φρανς Λάντινγκλ

Εκδόσεις: Taschen

Τιμή: €39,99

Το ταξίδι μέσα στο χρόνο, η λυρική μετάφραση της ιστορίας της ζωής πάνω στη Γη, έχει 175 στάσεις, όσες και οι έγχρωμες φωτογραφίες της έκδοσης - οι οποίες συνοδεύονται από ένα ιδιόχειρο επεξηγηματικό κείμενο του φωτογράφου.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ ΑΓΡΙΑΣ ΦΥΣΗΣ. ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Λεύκωμα 16

Εκδόσεις: Polaris

Τιμή: €35,91

Ο θαυμαστός κόσμος των ζώων αποκαλύπτεται μέσα από τα φιλμ χιλιάδων «κυνηγών» του όμορφου, του εντυπωσιακού, του άγριου στιγμιότυπου. Το βιβλίο παραθέτει τη συλλογή των βραβευμένων φωτογραφιών του διαγωνισμού «Φωτογράφος άγριας φύσης 2006». Μια συλλογή που υμνεί την ομορφιά, τα θαύματα και τη σημασία του φυσικού κόσμου μέσα από το φακό των καλύτερων στον κόσμο φωτογράφων άγριας φύσης. Οι φωτογραφίες αυτού του λευκώματος ξεχώρισαν μέσα από 18.000 συμμετοχές προερχόμενες από 60 χώρες, καλύπτουν ένα μεγάλο εύρος θεμάτων και εξυμνούν τη λαμπρότητα, το δράμα και την ποικιλομορφία της ζωής στον πλανήτη μας.

Tips for smart shopping

Οδηγός έξυπνων αγορών

1. Φτιάξτε μια λίστα αγορών...

...με όσα έχετε ανάγκη ή πιστεύετε ότι θα βελτιώσουν την εμφάνισή σας. Οργανωθείτε και εντοπίστε όλα όσα θα χρειαστείτε στην καθημερινή σας ζωή: ένα καλό παλτό, ένα ζευγάρι άνετες μπότες, ένα λευκό πουκάμισο, ένα κλασικό φόρεμα.



2. Αποφύγετε τις παρορμητικές αγορές

Μην κάνετε το λάθος να υπερφορτώσετε την γκαρνταρόμπα σας με κομμάτια που απλά τα πετύχατε σε εξευτελιστική τιμή. Είναι κοινό φαινόμενο αντρών και γυναικών να παρασύρονται από τον προκλητικά χαμηλό αριθμό στην ταμπελίτσα του ρούχου, χωρίς να τους αρέσει πραγματικά αυτό που αγοράζουν.



3. Κάντε έρευνα αγοράς

Πριν αρχίσετε να αγοράζετε, ενημερωθείτε κάνοντας μια ήρεμη και διεξοδική βόλτα στις βιτρίνες των καταστημάτων. Πάρτε μια καλή γεύση τιμών και ποιότητας και στη συνέχεια πάρτε τις αποφάσεις σας...

4. Μάθετε πότε γίνονται οι νέες παραλαβές

Να μια καλή ιδέα για να προγραμματίσετε τις εξορμήσεις σας. Ας πούμε, τα περισσότερα καταστήματα ένδυσης παραλαμβάνουν καινούρια ρούχα κάθε Δευτέρα και Παρασκευή. Οπότε, αν τα επισκεφθείτε εκείνες τις ημέρες, έχετε περισσότερες πιθανότητες να βρείτε εκείνο που ζητάτε και φυσικά σε όλα τα νούμερα. Επίσης, μια καλή λύση είναι να πάτε σε πολυκαταστήματα, όπου μπορείτε σε λίγη ώρα να αποκτήσετε μια σφαιρική εικόνα από πολλά και διαφορετικά είδη ρούχων.

5. Όταν αγοράζετε παντελόνι...

...να λάβετε υπόψη σας τις ανάγκες σας. Αν αγοράζετε ένα τζιν αλλά και οποιοδήποτε άλλο παντελόνι, σκεφτείτε αν θα το φοράτε καθημερινά ή αν το θέλετε και για πιο επίσημες εμφανίσεις. Στην πρώτη περίπτωση δοκιμάστε το με ένα απλό μπλουζάκι και με τα αθλητικά σας παπούτσια. Στη δεύτερη περίπτωση δοκιμάστε το με πιο επίσημα ρούχα και παπούτσια.

Metro ticket, 2005

Dog Breeds

Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΤΩΝ ΖΩΩΝ

13



Δαλματίας (Dalmatian) - ο ασπρόμαυρος τζέντλεμαν

* Κοινωνικότητα: 11

* Παιχνίδι: 19

* Περιέργεια: 15

Διαθέτει πολύ λεπτούς τρόπους, ωστόσο απαιτεί αρκετή άσκηση. Έχει μια τάση σνομπισμού απέναντι σε αγνώστους, αλλά στην οικογένειά του χαρίζει απεριόριστη αγάπη και αφοσίωση. Διαθέτει εντυπωσιακό παρουσιαστικό που το κάνει να ξεχωρίζει, ενώ παράλληλα είναι ιδιαίτερα εκφραστικό.

Γερμανικός ποιμενικός (German shepherd) - ο σκύλος-ντετέκτιβ



* Κοινωνικότητα: 14

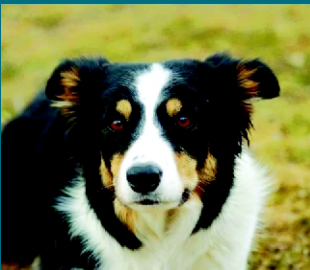
* Παιχνίδι: 3

* Περιέργεια: 8

Είναι θαρραλέος, ακλόνητος και διαθέτει ιδιαίτερα

ανεπτυγμένες αισθήσεις. Ο γερμανικός ποιμενικός είναι μια καλή νταντά αφού λατρεύει τα παιδιά. Από την άλλη είναι τόσο έξυπνος που μπορεί να βοηθά στην εξιχνίαση εγκλημάτων ως σκύλος της αστυνομίας.

Μπόρντερ κόλεϊ (Border collie) - το ακούραστο ποιμενικό



* Κοινωνικότητα: 6

* Παιχνίδι: 5

* Περιέργεια: 20

Είναι εργατικό και διαθέτει μεγάλες αντοχές και ανεπτυγμένη ικανότητα συγκέντρωσης. Του αρέσει να εκτελεί

οδηγίες και να αναλαμβάνει ευθύνες. Ξέρει να ξεχωρίζει τους ανθρώπους, με τους οποίους συνήθως είναι φιλικό, πράγμα που το καθιστά ιδανικό φύλακα.



Ντόμπερμαν πίνσερ (Doberman pinscher) - ο απόλυτος φύλακας

* Κοινωνικότητα: 30

* Παιχνίδι: 8

* Περιέργεια: 17

Συνδυάζει τέλεια τη λεπτή εμφάνιση με το κοφτερό μυαλό. Το ντόμπερμαν διαθέτει την ικανότητα να σκέφτεται και να αντιδρά

γρήγορα στον κίνδυνο και για το λόγο αυτό είναι ο ιδανικός φύλακας. Μαθαίνει γρήγορα και εύκολα, ωστόσο έχει ανάγκη από πειθαρχία και έναν ικανό εκπαιδευτή.

Μπόξερ (Boxer) - ο Πίτερ Παν των σκύλων



* Κοινωνικότητα: 2

* Παιχνίδι: 11

* Περιέργεια: 10

Το μπόξερ θεωρείται ιδιαίτερα εκφραστικό. Κάθε φορά που βιώνει ένα έντονο συναίσθημα αυτό «ζωγραφίζεται» κατευθείαν στη

μουσούδα του. Απολαμβάνει την καλή παρέα, είναι αρκετά παιχνιδιάρικο και υπομονετικό, ενώ διαθέτει μεγάλη αυτοπεποίθηση.

BHMASCIENCE, 2007