



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 2009

ATTENTION

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

The C1 level oral test

BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

Duration of the test: 20-25 minutes

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

Content:

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

Examiner / candidate roles:

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

TEST MATERIALS

The Candidate Booklet

The Candidate Booklet contains:

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

The Examiner Pack

The Examiner Pack contains:

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

TEST PROCEDURE

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

Before the Oral Test begins:

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

Also:

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

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

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

Activity 2

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


When using the material:

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

Also keep in mind:

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

USING THE OFFICIAL ASSESSMENT FORM

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

At the end of the testing day:

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

Follow up:

When you have finished your duties as Examiner, please fill in the "May 2009 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

Slowing down the ageing process

Παράγοντες που επιταχύνουν

Οι κακές μας συνήθειες, οι λανθασμένες επιλογές, αλλά και η αδιαφορία υποβάλλουν τον οργανισμό μας σε δοκιμασίες που οδηγούν στην επιτάχυνση της βιολογικής γήρανσης. Διασταυρωμένες μελέτες και έρευνες αποδεικνύουν πως γυναίκες και άντρες γερνάμε γρηγορότερα όταν...

Της Κατερίνας Μαθιουδάκη

1... καταναλώνουμε πολλή ζάχαρη

Παχυσαρκία και καρδιακές παθήσεις είναι μερικές από τις συνέπειες, ενώ οι ερευνητές ανακάλυψαν πως η ζάχαρη συνδέεται άμεσα και με τη γήρανση του δέρματος, μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται *glycation*, κατά την οποία το δέρμα χάνει τη νεανικότητά του. Η επεξεργασμένη ζάχαρη επικάθεται στα κύτταρα, με συνέπεια την απώλεια της ελαστικότητας.

Αντιγηραντικές τακτικές:

Κρατική έρευνα στις ΗΠΑ απέδειξε πως, ενώ σε μία διατροφή με συνολική πρόσληψη 2.200 θερμίδων η ζάχαρη πρέπει να περιορίζεται το πολύ σε 12 κουταλάκια, η πραγματική κατανάλωση είναι 31 κουταλάκια την ημέρα. Οι διαιτολόγοι συμβουλεύουν να αποφεύγουμε την πρόσθετη ζάχαρη στα σνακ και τις έτοιμες τροφές και να διαβάζουμε πάντα με προσοχή στα προϊόντα που αγοράζουμε την περιεκτικότητα σε ζάχαρη.

2... καπνίζουμε

Δύο στους τρεις άντρες και μία στις τρεις γυναίκες καπνίζουν συστηματικά στην Ελλάδα, όταν το ποσοστό των καπνιστών επί του συνολικού πληθυσμού φτάνει το 45%. Το κάπνισμα έχει επανειλημμένως καταδικαστεί ως ένοχος για ασθένειες που συνδέονται με το αναπνευστικό ή τις καρκινογενέσεις, αλλά οι επικίνδυνες παρενέργειες δεν σταματούν εκεί. Προκαλεί επίσης σοβαρά προβλήματα στο πεπτικό σύστημα και στην όραση, ενώ συνδέεται με την υπογονιμότητα σε άντρες και γυναίκες καθώς και με την απώλεια μνήμης.

τη βιολογική γήρανση



Αντιγηραντικές τακτικές:

Και πάλι το πρώτο βήμα είναι η απόφαση να κόψουμε το τσιγάρο. Οι τσίγκλες ή τα επιθέματα νικοτίνης μπορούν να βοηθήσουν, δεν μπορούν όμως να υποκαταστήσουν την ψυχική δύναμη και θέληση.

3... δεν κοιμόμαστε αρκετά

Ο φτωχός ύπνος δεν γερνά μόνο το δέρμα αλλά και γενικά τον οργανισμό. Οι επιστήμονες έχουν συνδέσει την έλλειψη ύπνου με την παχυσαρκία, το διαβήτη, τα εγκεφαλικά, τις καρδιακές παθήσεις, την υπέρταση, την κατάθλιψη, την αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού και τα προβλήματα μνήμης.

Αντιγηραντικές τακτικές:

Οι ειδικοί προειδοποιούν πως το πρόβλημα της αϋπνίας δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται με αδιαφορία. Το καλύτερο είναι να προσπαθούμε να το αντιμετωπίσουμε με φυσικούς τρόπους. Η ενίσχυση της διατροφής με βιταμίνες Β, ασβέστιο και μαγνήσιο μπορεί να αποδειχθεί αποτελεσματική, όπως και η εφαρμογή μιας «ρουτίνας ύπνου» με σταθερή ώρα κατάκλισης και με επανάληψη των ίδιων κινήσεων πριν κοιμηθούμε. Αν όμως το πρόβλημα επιμένει, πρέπει οπωσδήποτε να απευθυνθούμε σε νευρολόγο.

Online shopping tips

ONLINE ΑΓΟΡΕΣ με ασφάλεια



Πρόκειται για μια μορφή συναλλαγής που στο εξωτερικό χρησιμοποιείται πλέον σε καθημερινή βάση, ενώ τα τελευταία χρόνια την έχουμε υποθετήσει και στην Ελλάδα. Αν έχετε λοιπόν εξοικειωθεί με τη χρήση του διαδικτύου, μπορείτε, αν θέλετε, να κάνετε και τα ψώνια σας ηλεκτρονικά. Προσοχή όμως! Θα πρέπει να ακολουθήσετε κάποιους βασικούς κανόνες, για να εξασφαλίσετε την ασφάλεια των συναλλαγών σας.

Πλεονεκτήματα από τις online αγορές

- ☺ Έχετε τη δυνατότητα να επισκεφτείτε ηλεκτρονικά από το σπίτι ή το γραφείο σας πολλά καταστήματα (e-shops) σε όλο τον κόσμο και να διαλέξετε από μια τεράστια γκάμα προϊόντων.
- ☺ Μπορείτε να ψωνίζετε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.
- ☺ Η διαδικασία αγοράς είναι γρήγορη και εύκολη και σας γλιτώνει από τις ατέλειωτες ουρές στα καταστήματα.
- ☺ Διευκολύνει τη σύγκριση τιμών.

Προστατέψτε την πιστωτική σας κάρτα

- ▶ Το πρώτο που θα πρέπει να προσέξετε είναι να κάνετε τις συναλλαγές σας μέσω διαδικτυακών τόπων (sites) που έχουν ένδειξη ότι τα απορρηκτα στοιχεία της πιστωτικής σας κάρτας προστατεύονται. Συνήθως, όταν ο διαδικτυακός τόπος είναι προστατευμένος, εμφανίζεται ένα λουκετάκι στο εικονίδιο του προγράμματος με το οποίο αποκτάτε πρόσβαση στο διαδίκτυο (browser).
- ▶ Τσεκάρτε πιο συχνά τις κινήσεις των πιστωτικών σας καρτών.

Τέσσερις τρόποι για να αποφύγετε τις «παγίδες»

- 1** Ακόμη και αν βρείτε τη φθηνότερη τιμή, συνυπολογίστε τα έξοδα συσκευασίας και αποστολής του προϊόντος. Επίσης, λάβετε υπόψη σας και την επιβολή του Φ.Π.Α. Με όλες αυτές τις χρεώσεις μπορεί τελικά να πληρώσετε περισσότερα απ' ό,τι εάν το αγοράζατε από ένα κανονικό κατάστημα.



- 2** Προτιμήστε να κάνετε τα ψώνια σας μέσω διαδικτύου με την παραλαβή της παραγγελίας σας, χωρίς δηλαδή τη χρήση πιστωτικής κάρτας. Έτσι, τα μόνα στοιχεία που θα πρέπει να δώσετε είναι το ονοματεπώνυμό σας και τη διεύθυνση αποστολής.

- 3** Επιλέξτε εταιρεία, ελληνική ή ξένη, που είναι γνωστή και αξιόπιστη στο χώρο που δραστηριοποιείται ή στο ευρύ κοινό. Επίσης, ένα ακόμα κριτήριο είναι να σας τη συστήσει κάποιος που έχει ήδη ψωνίσει από εκεί και έμεινε ικανοποιημένος.

- 4** Διαλέξτε online καταστήματα που απαιτούν από τον αγοραστή να δώσει τα προσωπικά του στοιχεία και να δημιουργήσει ένα προσωπικό λογαριασμό στον οποίο θα αναγράφονται οι αγορές που θα κάνει (με τη χρήση username και password).

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ

Εάν αγοράσετε με πιστωτική κάρτα ένα προϊόν μέσω διαδικτύου και δεν σας το στείλουν ή δεν απαντήσουν σε σχετική ερώτησή σας, απευθυνθείτε στην Υπηρεσία Προστασίας του Καταναλωτή στο τηλ.: 2103302708.

Voluntourism

Εθελοντικός τουρισμός... και το ταξίδι αποκτά νέο νόημα...

Όλο και περισσότεροι ταξιδιώτες αναζητούν να συνδυάσουν τη γνωριμία με έναν τόπο με την εθελοντική εργασία και την κοινωνική προσφορά στον τόπο και τους κατοίκους του. Αρκεί ένα κλικ στην ιστοσελίδα www.VolunTourism.org για να ανακαλύψει κανείς τη μοναδική εμπειρία ενός ταξιδιού για ανιδιοτελείς σκοπούς.



Go Differently

«Μην ακολουθείτε τα πλήθη. Πηγαίνετε διαφορετικά.» είναι τα λόγια που υποδέχονται τους επισκέπτες της ιστοσελίδας www.godifferently.com. Και όταν



πρόκειται για τον εθελοντικό τουρισμό, η Nikki Bond και η ομάδα της σχεδιάζουν νέους τρόπους για να βοηθήσουν τους ταξιδιώτες να προσφέρουν στο κοινωνικό σύνολο και ταυτόχρονα να πραγματοποιήσουν ένα ταξίδι με ουσιαστικό σκοπό. Το Langur Project - Conservation Holiday προτείνει συμμετοχή σε πρόγραμμα παρατήρησης και προστασίας των συμπαθέστατων σεμνοπίθηκων στο Εθνικό Πάρκο Khao Sam Roi Yot της Ταϊλάνδης. Σίγουρα, πρόκειται για στιγμές που δεν ξεχνιούνται εύκολα... (www.godifferently.com)

Kindred Spirits Tour & Travel

Η Heather Lopez είναι ιδιοκτήτρια της Kindred Spirits Tour And Travel που ειδικεύεται σε εθελοντικό τουρισμό στην Κεντρική και Νότιο Αμερική, την Αφρική και το Μεξικό. Η ίδια αναφέρει τα εξής: «Σε έναν κόσμο γεμάτο φόβο και ανασφάλεια, οι άνθρωποι αναζητούν μια εμπειρία που θα τους



αλλάξει τη ζωή αλλά και θα δημιουργήσει μνήμες και σχέσεις ζωής». Η Kindred Spirits φέρνει τους ταξιδιώτες σε επαφή με τις τοπικές κοινότητες μέσα από εθελοντική εργασία που

περιλαμβάνει συμμετοχή στην κατασκευή σχολείων, στην αντιμετώπιση λιμνών, σε μορφωτικά προγράμματα και προγράμματα που προωθούν τις αγροτικές καλλιέργειες, την υγεία, την ανάπτυξη υποδομών και την προστασία του πολιτισμού.

(www.kindredspiritsstourandtravel.com).

Conservation VIP

Η ομάδα του Conservation VIP συμμαχεί με τοπικές κοινότητες και Κρατικές Υπηρεσίες και συμβάλλει στην προσπάθειά τους να προστατέψουν τη φύση και να ενισχύσουν το τοπικό στοιχείο με δυναμικές κινήσεις. Το Machu Picchu είναι ένας από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς τόπους της Νοτίου Αμερικής, κτισμένο στις πλαγιές ενός όρους με θέα τον ποταμό Ουρουμάμππα. Οι φύλακες και επιτηρητές ζητούν τη βοήθειά μας προκειμένου να προστατευθεί το πάρκο αλλά και ο παρακείμενος αρχαιολογικός χώρος. Χρειάζονται άτομα να επιδιορθώσουν το μονοπάτι των Ίνκας και διάφορα αρχαιολογικά σημεία που απαιτούν συντήρηση. Η εργασία θα κρατά από τις 09.00 μέχρι τις 16.00 με διάλειμμα για φαγητό, σε υψόμετρο 8.000-11.000 πόδια. Φυσικά, η διαμονή, η διατροφή και οι μετακινήσεις περιλαμβάνονται στη συνολική τιμή συμμετοχής. (www.conservationvip.org)

The world is yours...



Πληροφορίες, νέα, ειδήσεις, πρακτικές οδηγίες... διαβατήριο στον κόσμο... μια στήλη που ελπίζουμε να αποδειχθεί χρήσιμη και ενδιαφέρουσα στους ταξιδευτές

Νεπάλ

Στο Νεπάλ οι εθνικές αερογραμμές θυσίασαν δυο γίδες σε αυτοσχέδιο βωμό μπροστά σε ένα Boeing 757 στο Κατμαντού, για να



κατευνάσουν το θεό Akash Bhairab, προστάτη των ουρανών, καθώς το συγκεκριμένο 757 παρουσίαζε συνεχώς ηλεκτρικές βλάβες!

Μ. Βρετανία

Οι Βρετανοί μπορούν να συνεχίσουν να μετρούν τις αποστάσεις σε ίντσες και μίλια, το βάρος σε λίβρες και την μπίρα σε πίντες, καθώς η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποχώρησε το Σεπτέμβριο και επέτρεψε να γίνεται παράλληλη χρήση του αυτοκρατορικού και του μετρικού συστήματος. Η απόφαση λύνει μια διαμάχη που άρχισε το 1965. Το 2001 ο μπακάλης Στιβ Θόρνμπερν, διάσημος «μάρτυρας» της διαμάχης, συνελήφθη επειδή πουλούσε μια λίβρα μπανάνες χωρίς να δώσει το ισοδύναμο σε κιλά.



Η.Π.Α

Στις 16 Σεπτεμβρίου το Πανεπιστήμιο Γέιλ συμφώνησε να επιστρέψει στο Περού περίπου 4.000 αρχαία αντικείμενα που είχαν αποσπαστεί από το Μάτσου Πίτσου από τον αμερικανό Χίραμ Μπίνγκακμ, τις έρευνες του οποίου υποστήριζαν το Πανεπιστήμιο του Γέιλ και το National Geographic.

Πολυνησία

Στη γαλλική Πολυνησία οι ψαράδες δεν «δένουν» τις βάρκες τους, αλλά τις «κρεμάνε». Οι ντόπιοι εφαρμόζουν ένα απλό σύστημα με τροχαλίες και σκοινιά για να κρεμάνε τις βάρκες τους στον αέρα, αντί να τις δένουν σε συνηθισμένους μόλους. Έτσι, τα σκαριά δεν έρχονται σε επαφή με το νερό και συντηρούνται καλύτερα, ενώ με ένα στιγμιαίο τράβηγμα του σκοινιού και έναν ευχάριστο παφλασμό προσγειώνονται στη θάλασσα. Καλοτάξιδες!



Keep dreaming

154

ΤΙ ΡΟΛΟ ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ;

Πολλή συζήτηση έχει γίνει για το σκοπό που εξυπηρετούν τα όνειρα. Η κυρίαρχη θεώρηση θέλει τα όνειρα να παίζουν το ρόλο του «επεξεργαστή» όλων των νέων πληροφοριών, τις πιο σημαντικές εκ των οποίων καταχωρεί στο... σκληρό μας δίσκο, τη μνήμη μας. Από τη στιγμή που η πληροφορία έχει αρχειοθετηθεί στο μυαλό μας, μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις μας, όταν είμαστε ξύπνιοι, με διάφορους τρόπους.

Τα όνειρα βοηθούν στην κατανόηση των νέων εμπειριών μας.



Τα όνειρα της φάσης REM (Rapid Eye Movement) διατρέχουν τα παλιά γεγονότα και τα διανθίζουν με νέα σε τέτοια σειρά, ώστε να βγαίνει κάποιο νόημα. Για παράδειγμα, αν περνάτε μια περίοδο άγχους με τη δουλειά σας, ίσως να δείτε στον ύπνο σας μια άλλη αγχογόνο κατάσταση που όντως έχετε περάσει (βλ. πανελλήνιες εξετάσεις) ή κάποιο άλλο γεγονός που σας προκαλεί άγχος. Τα όνειρα παγιώνουν τις πρόσφατες εμπειρίες μας και τις διασταυρώνουν με τις παλαιότερες, ώστε να μπορέσουμε να βγάλουμε νόημα

για όσα μας συμβαίνουν. Αυτό εξηγεί γιατί σε όνειρα με πρόσφατα γεγονότα και πρωταγωνιστές ξαφνικά βλέπουμε κάτι ή κάποιον από το μακρινό παρελθόν. Κατά τη διάρκεια των εγκεφαλογραφημάτων που κάνουν οι επιστήμονες στη φάση REM βλέπουν ότι το οπτικό κέντρο του εγκεφάλου, η κατεχοχίνη περιοχή που φιλτράρει κάθε νέα πληροφορία όταν είμαστε ξύπνιοι, είναι απενεργοποιημένο κατά τον ύπνο. Το κέντρο όμως των οπτικών μας αναμνήσεων, η αποθήκη δηλαδή των εικόνων μας, βρίσκεται σε υπερδιέγερση. Άρα κάθε εικόνα που βλέπουμε στα όνειρά μας δεν είναι στην πραγματικότητα μια καινούρια εικόνα αλλά μια παλιά που ανασύρουμε από τη μνήμη μας! Σαν να προσπαθεί ο εγκέφαλος να ταξινομήσει τις νέες εμπειρίες σε ένα άλμπουμ με παλιές οικογενειακές φωτογραφίες, προκειμένου να κατανοήσει καλύτερα τι συμβαίνει.

Τα όνειρα διευκολύνουν την εκμάθηση, άλλως... υπνοπαιδεία.

Τα αρχικά όνειρα, πριν από τη φάση REM, που συνήθως ασχολούνται με τα γεγονότα της ημέρας που έφυγε, φαίνεται ότι βοηθούν στην παγίωση των νέων πληροφοριών. Σε μια σειρά ερευνών των Εργαστηρίων Ύπνου του Χάρβαρντ τα υπό εξέταση άτομα έπαιζαν Tetris λίγο πριν κοιμηθούν. Το 75% έβλεπε στον ύπνο του το παιχνίδι στα αρχικά του όνειρα, παρατήρηση που έγινε εφικτή επειδή οι επιστήμονες ξύπνησαν τα άτομα πριν μπουν στη φάση REM. Το ίδιο πείραμα έγινε με πολλά ακόμα παιχνίδια και έδειξε ότι οι άνθρωποι που ήταν περισσότερο αφοσιωμένοι στο παιχνίδι είχαν περισσότερες πιθανότητες να το δουν στον ύπνο τους, σε μια προσπάθεια να βελτιώσουν τις ικανότητές τους σε αυτό.

Slowing down the ageing process

Παράγοντες που επιταχύνουν

Οι κακές μας συνήθειες, οι λανθασμένες επιλογές, αλλά και η αδιαφορία υποβάλλουν τον οργανισμό μας σε δοκιμασίες που οδηγούν στην επιτάχυνση της βιολογικής γήρανσης. Διασταυρωμένες μελέτες και έρευνες αποδεικνύουν πως γυναίκες και άντρες γερνάμε γρηγορότερα όταν...

Της Κατερίνας Μαθιουδάκη

1... αφήνουμε το άγχος να μας καταβάλει

Είναι γνωστό ότι το υπερβολικό άγχος εξασθενεί τις αντιστάσεις του οργανισμού και αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις, οι τελευταίες έρευνες όμως δείχνουν επίσης ότι προκαλεί πρόωρη γήρανση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Ομάδα του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια το απέδειξε συμπεραίνοντας μάλιστα ότι η ομάδα που εμφανίζει εντονότερα το σύμπτωμα είναι οι μητέρες με παιδιά που πάσχουν από χρόνια ασθένεια και άρα βρίσκονται διαρκώς υπό συναισθηματική πίεση.

Αντιγηραντικές τακτικές:

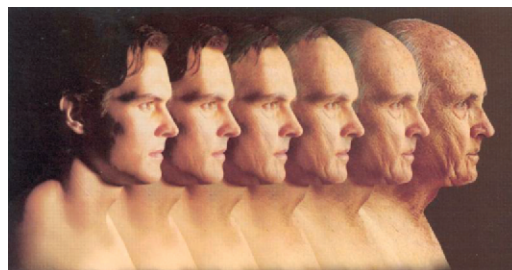
Το πρώτο βήμα είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε αγχωμένοι και να παρατηρούμε τα μηνύματα που μας στέλνει το σώμα μας.

Οι ειδικοί τονίζουν πως αποτελεσματικότερη τακτική αντιμετώπισης είναι να βρίσκουμε όσο πιο συχνά γίνεται λίγο χρόνο προκειμένου να ασχολούμαστε με πράγματα που μας ευχαριστούν. Από την άλλη, ο άμεσος τρόπος καταπολέμησης είναι να εφαρμόζουμε την ώρα της κρίσης άγχους τεχνικές βαθιάς αναπνοής.

2... δεν κινούμαστε

Οι επιστήμονες της γηριατρικής σημειώνουν ότι η μειωμένη φυσική δραστηριότητα είναι από τα πιο συνηθισμένα αλλά και καταστροφικά φαινόμενα της εποχής. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα έρευνας του Πανεπιστημίου Ιατρικών Επιστημών του Άρκανσο, ακόμη και μικρές δόσεις φυσικής δραστηριότητας μπορούν να μας εξασφαλίσουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, καταπολεμώντας τους

τη βιολογική γήρανση



παράγοντες που γερνούν τον οργανισμό μας (παχυσαρκία, άγχος, κακό κυκλοφορικό).

Αντιγηραντικές τακτικές:

Το πρώτο βήμα, τονίζουν οι ειδικοί, είναι να πάρουμε την απόφαση να είμαστε περισσότερο κινητικοί, υιοθετώντας αποτελεσματικές αλλά απλές συνήθειες, όπως να παρκάρουμε το αυτοκίνητο λίγο πιο μακριά από τον προορισμό μας, ώστε να δημιουργήσουμε την ευκαιρία να περπατήσουμε για λίγα λεπτά ή να προτιμήσουμε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ. Το επόμενο βήμα είναι να υιοθετήσουμε ένα πρόγραμμα γυμναστικής ήπιας έντασης για 30 λεπτά τη μέρα, πέντε μέρες την εβδομάδα.

3... διατηρούμε τα παραπάνω κιλά μας

Είναι γνωστό ότι το υπερβολικό βάρος μικραίνει το προσδόκιμο όριο ζωής, αφού συνδέεται με καρδιακές παθήσεις, διαβήτη, ακόμη και καρκίνο. Πρόσφατη βρετανική μελέτη όμως διαπίστωσε ότι επιταχύνει τη βιολογική γήρανση, επηρεάζοντας άμεσα το DNA.

Αντιγηραντικές τακτικές:

Το νεότερο στοιχείο των σχετικών ερευνών είναι ότι ο αποτελεσματικότερος τρόπος απώλειας βάρους είναι η σταθερότητα! Ερευνητές χώρισαν εθελοντές σε τέσσερις ομάδες και τους έδωσαν να ακολουθήσουν τέσσερις δημοφιλείς δίαιτες, με εντελώς διαφορετική φιλοσοφία. Έπειτα από ένα χρόνο κατέγραψαν τα αποτελέσματα για να διαπιστώσουν ότι όλοι όσοι έμειναν σταθεροί στο ίδιο πρόγραμμα έχασαν σχεδόν το ίδιο βάρος ανεξάρτητα από το πρόγραμμα που ακολουθούσαν!

Online shopping tips

ONLINE ΑΓΟΡΕΣ με ασφάλεια



Πρόκειται για μια μορφή συναλλαγής που στο εξωτερικό χρησιμοποιείται πλέον σε καθημερινή βάση, ενώ τα τελευταία χρόνια την έχουμε υιοθετήσει και στην Ελλάδα. Αν έχετε λοιπόν εξοικειωθεί με τη χρήση του διαδικτύου, μπορείτε, αν θέλετε, να κάνετε και τα ψώνια σας ηλεκτρονικά. Προσοχή όμως! Θα πρέπει να ακολουθήσετε κάποιους βασικούς κανόνες, για να εξασφαλίσετε την ασφάλεια των συναλλαγών σας.

Κίνδυνοι από τις online αγορές

- ☹ Όταν αγοράζετε προϊόντα με πιστωτική κάρτα και όχι πληρώνοντας κατά την παραλαβή τους, υπάρχει πάντοτε ο κίνδυνος να υποκλέμει κάποιος τα απαραίτητα στοιχεία της κάρτας σας.
- ☹ Δεν έχετε τη δυνατότητα να ελέγξετε επί τόπου την ποιότητα του προϊόντος.
- ☹ Δεν παραλαμβάνετε αμέσως το προϊόν.

Προστατέψτε την πιστωτική σας κάρτα

- ▶ Χρησιμοποιείτε κάρτες ανάληψης μετρητών (cash cards) οι οποίες είναι συνδεδεμένες με καταθετικό λογαριασμό που έχει μικρό υπόλοιπο ή προτιμήστε τις προπληρωμένες πιστωτικές κάρτες.
- ▶ Ελέγχετε τι χρεώνεται στην πιστωτική σας κάρτα για τις αγορές μέσω διαδικτύου. Για τις αγορές από ηλεκτρονικά καταστήματα του εξωτερικού, υπολογίστε το επιπλέον κόστος που τυχόν επιβαρύνεστε από τη διαφορά του ευρώ με το ξένο νόμισμα.

Τέσσερις τρόποι για να αποφύγετε τις «παγίδες»

1 Κάντε ό,τι θα κάνατε εάν ψωνίζατε από ένα κανονικό κατάστημα. Δηλαδή, συγκρίνετε τις τιμές ιδίων και όχι παρόμοιων προϊόντων, ώστε να επιλέξετε το πιο φθινό.



2 Αποφύγετε να ψωνιάσετε εάν στην ιστοσελίδα του καταστήματος δεν αναγράφεται σε εμφανές σημείο η διεύθυνση της εταιρείας, τα τηλέφωνα επικοινωνίας και τα ονόματα των υπευθύνων.

3 Ενημερωθείτε από την ιστοσελίδα της επιχείρησης εάν δεσμεύεται για το χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο θα πρέπει να σας παραδώσει το είδος που αγοράσατε και για την πολιτική της σε σχέση με την επιστροφή χρημάτων ή του προϊόντος, σε περίπτωση που δεν μείνετε ικανοποιημένοι. Η σχετική διαδικασία της περισσότερες φορές είναι αρκετά χρονοβόρα, επειδή συνήθως, εκτός από εσάς και την εταιρεία, παρεμβάλλεται και μια επιχείρηση που διεκπεραιώνει τις ηλεκτρονικές συναλλαγές.

4 Κρατήστε τις αποδείξεις των συναλλαγών σας, ώστε, αν προκύψει οποιοδήποτε πρόβλημα, να μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε ανάλογα.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ

Εάν αγοράσατε με πιστωτική κάρτα ένα προϊόν μέσω διαδικτύου και δεν σας το στείλουν ή δεν απαντήσουν σε σχετική ερώτησή σας, απευθυνθείτε στην Υπηρεσία Προστασίας του Καταναλωτή στο τηλ.: 2103302708.

Voluntourism

Εθελοντικός τουρισμός... και το ταξίδι αποκτά νέο νόημα...

Όλο και περισσότεροι ταξιδιώτες αναζητούν να συνδυάσουν τη γνωριμία με έναν τόπο με την εθελοντική εργασία και την κοινωνική προσφορά στον τόπο και τους κατοίκους του. Αρκεί ένα κλικ στην ιστοσελίδα www.VolunTourism.org για να ανακαλύψει κανείς τη μοναδική εμπειρία ενός ταξιδιού για ανιδιοτελείς σκοπούς.



Aquila Tours

Η Aquila, μια канаδική εταιρία τουρισμού, οργανώνει προγράμματα σε όλο τον κόσμο, μέσα από τη φιλοσοφία της προσφοράς και ικανοποιώντας το αίτημα αρκετών ταξιδιωτών που ήθελαν κάτι το διαφορετικό, κάτι που να δώσει πιο ουσιαστικό νόημα στο ταξίδι τους. Στην Ταϊλάνδη και το χωριό Ban Chao Thai Mai μένουν οι τσιγγάνοι της θάλασσας, γνωστοί ως Moken. Μετά το τσουνάμι, οι Moken έχασαν πολλές από τις βάρκες τους και κατά συνέπεια ένα μεγάλο κομμάτι από τη ζωή τους. Χρειάζονται επείγοντως ένα σχολείο, κάτι στο οποίο στοχεύει το πρόγραμμα που διοργανώνει η Aquila Tours για να βοηθήσει τα παιδιά των Moken να αποκτήσουν κανονική ζωή και να έχουν μια ομαλή ένταξη στην κοινωνία. Κηπουρική, διδασκαλία, ζωγραφική και παιχνίδια, αλλά κυρίως η αγάπη που μπορεί κανείς να προσφέρει, ανταμείβεται με ένα ζεστό χαμόγελο και μια σφιχτή αγκαλιά. (www.aquilatours.com).

The Pepy Ride Op

Ο μη κυβερνητικός φιλανθρωπικός οργανισμός και το πρακτορείο ταξιδιών PEPY έχει θέσει σκοπό ζωής να βελτιώσει τις δυνατότητες εκπαίδευσης στις αγροτικές επαρχίες της Καμπότζης (υποτροφίες, εκπαιδευτικό υλικό), προσφέροντας ανεπανάληπτες διακοπές σε όσους επιθυμούν να προσφέρουν έργο ενώ ταξιδεύουν. Πέρα από τα αξιοθέατα που προβλέπουν οι συνήθεις ταξιδιωτικοί οδηγοί (μνημεία, ναούς, αρχαίες πόλεις), θα συναντήσετε και τόπους που δεν αναφέρονται στα ταξιδιωτικά αφιερώματα. Τόπους αληθινούς και γνήσιους, ανθρώπους που θα σημαδέψουν το νου και την καρδιά σας. Τα εθελοντικά προγράμματα ποικίλλουν, από κατασκευή εγκαταστάσεων συγκέντρωσης υδάτων βροχής μέχρι εκπαιδευτικά προγράμματα σε τοπικά σχολεία. (www.pepyride.org)

Ambassadors For Children

Η Αντιπρόεδρος Sally Brown ακολούθησε το όραμά



της να συνδυάσει το ταξίδι με την προσφορά σε άλλα άτομα και έτσι ίδρυσε την οργάνωση Ambassadors For Children το 1998. Από την ίδρυσή του, ο μη κερδοσκοπικός αυτός οργανισμός έχει βοηθήσει περίπου 50.000 παιδιά σε όλο τον κόσμο με ταξιδιωτικές αποστολές που μοίρασαν πάνω από 3 εκ. δολάρια σε προσφορές. Οι ΠΡΕΣΒΕΥΤΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ προσπαθούν να βελτιώσουν τη ζωή των παιδιών που ζουν, μεγαλώνουν και παίζουν σε φτωχές κοινότητες, ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν στους εθελοντές μια ανεπανάληπτη εμπειρία προσφοράς. Γνωρίζοντας τον κόσμο μέσα από το χαμόγελο ενός παιδιού και μια αγκαλιά είναι ίσως μια από τις συναρπαστικότερες εμπειρίες ζωής. (www.ambassadorsforchildren.org)

The world is yours...



Πληροφορίες, νέα, ειδήσεις, πρακτικές οδηγίες... διαβατήριο στον κόσμο... μια στήλη που ελπίζουμε να αποδειχθεί χρήσιμη και ενδιαφέρουσα στους ταξιδευτές

Βατικανό

Το Βατικανό ίδρυσε αεροπορική εταιρεία για να μεταφέρει πιστούς στα ανά τον κόσμο προσκυνήματα. Προορισμοί είναι η Λούρδη της Γαλλίας, η Φατίμα στην Πορτογαλία και το Όρος Σινά. Το σλόγκαν της εταιρείας είναι «Αναζητώ το πρόσωπο Σου, Κύριε» και θρησκευτικές ταινίες και μουσική ψυχαγωγούν τους επιβάτες. Το Βατικανό υπολογίζει ότι θα μεταφέρει 150.000 προσκυνητές το χρόνο.

Σκωτία

Ο κύριος Ντόναλντ Ντακ είναι ένας κοτσονάτος γιατρός παθολόγος 83 Μαΐων από τα Χάιλαντς της Σκωτίας. Το ονοματεπώνυμό του δεν είναι απλώς ένα κακόγουστο αστείο. Το είχε πολύ προτού (για την ακρίβεια 10 χρόνια πριν) έρθει στον κόσμο το φωνακλάδικο πατί της Ντίσνεϊ. Ποτέ δεν μπήκε στον πειρασμό να το αλλάξει, αν και του έχει προκαλέσει αρκετά προβλήματα. «Κάποτε ζήτησα να μεταφερθεί ένας ασθενής μου σε ένα νοσοκομείο στο Εδιμβούργο. Ο γιατρός που τον ανέλαβε εκεί τον ρώτησε ποιο ήταν το όνομα του παθολόγου του και, όταν εκείνος απάντησε "Ντόναλντ Ντακ", ο γιατρός ανασήκωσε το βλέμμα του στο ταβάνι και του συνέστησε να ζητήσει τη βοήθεια ενός ψυχιάτρου».



Αμαζόνιος

Η πρωτότυπη αυτή ταμπέλα είναι προειδοποίηση προς τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Δεν ήταν εύκολο να την ερμηνεύσουμε με δεδομένο ότι δεν περίμενε κανείς να υπάρχει τέτοια μέριμνα. Μας εξήγησαν λοιπόν ότι οι άνθρωποι με ειδικές ανάγκες που χρησιμοποιούν αμαξίδια στη συγκεκριμένη τροπική περιοχή κινδυνεύουν να γλιστρήσουν και να γίνουν λεία για τους πεινασμένους κροκόδειλους. Αυτό είναι το



μήνυμα της πινακίδας και δείχνει περίτρανα την πρόνοια που υπάρχει σε άλλες χώρες του κόσμου για τις ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες.

Ινδία

«Εικονικά ταξίδια» με τέσσερα δολάρια προσφέρει ο επιχειρηματίας Τσαντ Γκούπτα από το Νέο Δελχί. Οι πελάτες επιβιβάζονται σε ένα αποσυρθέν Airbus 300, καλούνται να δέσουν τις ζώνες τους, να παρακολουθήσουν τις οδηγίες ασφαλείας από το πλήρωμα, να απολαύσουν το ποτό τους και να αποβιβαστούν στο ίδιο σημείο. Τα ταξίδια του Γκούπτα είναι ό,τι πρέπει και για αεροπλανοφοβικούς.

Keep dreaming

155

ΤΙ ΡΟΛΟ ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ;

Πολλή συζήτηση έχει γίνει για το σκοπό που εξυπηρετούν τα όνειρα. Η κυρίαρχη θεώρηση θέλει τα όνειρα να παίζουν το ρόλο του «επεξεργαστή» όλων των νέων πληροφοριών, τις πιο σημαντικές εκ των οποίων καταχωρεί στο... σκληρό μας δίσκο, τη μνήμη μας. Από τη στιγμή που η πληροφορία έχει αρχειοθετηθεί στο μυαλό μας, μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις μας, όταν είμαστε ξύπνιοι, με διάφορους τρόπους.

Τα όνειρα μάς προετοιμάζουν για τις αλλαγές.

Τα όνειρα πολύ συχνά μπορεί να λειτουργήσουν σαν μια πρόβα για επερχόμενες αλλαγές. Όταν κάποιος ονειρεύεται ότι παντρεύεται, προετοιμάζεται για τη στιγμή του γάμου, εφόσον φυσικά ήδη βρίσκεται σε μια σχέση που οδεύει προς τα εκεί. Αλλιώς ανήκει σε άλλη κατηγορία. Ο αθλητής που προπονείται πολύ σκληρά ονειρεύεται ότι ανεβαίνει στο πιο ψηλό σκαλί του βάρους. Είναι και αυτό ένα είδος προετοιμασίας... για τους αισιόδοξους.

Τα όνειρα μάς απαλύνουν τον πόνο της απώλειας.

Σύμφωνα με έρευνες σε ομάδες φρεσκοχωρισμένων ανθρώπων, εκείνοι που ήταν πιο θλιμμένοι στη ζωή τους είχαν τα λιγότερα συναισθηματικά φορτισμένα όνειρα, ενώ εκείνοι που συνέχιζαν τη ζωή τους πιο δυναμικά έβλεπαν τα πιο εκφραστικά όνειρα, γεμάτα έντονες σκηνές, ακόμα και βίαιες με τους πρώην τους. Πολλή οργή! Οι επιστήμονες δίνουν την εξήγησή τους: «Φαίνεται ότι εκείνοι που ξεπερνούσαν το χωρισμό με περισσότερο κουράγιο και χωρίς εξάρσεις ξεδιάλυναν τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια του ύπνου τους. Τα έντονα συναισθήματα των ονείρων τους βοηθούσαν να συνειδητοποιήσουν και τα αντίστοιχα του ξύπνιου τους, κι αυτό δημιουργούσε μια ανάμνηση στον τρόπο διαχείρισης της κατάστασης και τελικά τα κατάφερναν καλύτερα».



Τα όνειρά μας αλλάζουν όσο προσαρμοζόμαστε στην απώλεια.

Σύμφωνα με έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ μεταξύ ατόμων που είχαν χάσει αγαπημένους τους στα πρώτα στάδια του πένθους, οι εκλιπόντες έκαναν συχνή εμφάνιση στα όνειρα των δικών τους με τέτοιο ρεαλισμό σαν να μην είχαν φύγει ποτέ, γεγονός μάλιστα που προκαλούσε στιγμιαία σύγχυση ή αναστάτωση. Στα όνειρα που έρχονται κάποιους μήνες μετά την απώλεια ή ακόμα και έπειτα από χρόνια, η εμφάνιση του εκλιπόντος είναι πιο τρυφερή, προκαλεί όμορφα συναισθήματα και συχνά παρουσιάζεται παρηγορητικός προς τους δικούς του ή ακόμα και συμβουλευτικός. Αυτά τα όνειρα ανακουφίζουν τον πόνο της απώλειας.

Voluntourism

Εθελοντικός τουρισμός... και το ταξίδι αποκτά νέο νόημα...

Όλο και περισσότεροι ταξιδιώτες αναζητούν να συνδυάσουν τη γνωριμία με έναν τόπο με την εθελοντική εργασία και την κοινωνική προσφορά στον τόπο και τους κατοίκους του. Αρκεί ένα κλικ στην ιστοσελίδα www.VolunTourism.org για να ανακαλύψει κανείς τη μοναδική εμπειρία ενός ταξιδιού για ανιδιοτελείς σκοπούς.



Globe Aware

Το φιλανθρωπικό ίδρυμα Globe Aware ιδρύθηκε το 2000 με σκοπό την πολιτιστική επαγρύπνηση μέσα από σύντομα εθελοντικά προγράμματα. Με ομάδες μέχρι 10 άτομα, δραστηριοποιείται σε Λατινική



Αμερική (Περού, Κόστα Ρίκα, Κούβα, Βραζιλία, Τζαμάικα), Ασία (Ταϊλάνδη, Καμπότζη, Λάος, Βιετνάμ), Ρουμανία και Γκάνα και μέσα από τα προγράμματα προσφοράς εμπνέει τους συμμετέχοντες για να

συμβάλλουν σε έναν καλύτερο κόσμο. Ενδυναμώνονται οι τοπικές κοινωνίες, ενισχύονται οικονομικά, ενώ οι εθελοντές αποκτούν ένα αίσθημα βαθιάς προσφοράς και προσωπικής ικανοποίησης, είτε διδάσκοντας κάποια ξένη γλώσσα, είτε χτίζοντας οικήματα, είτε συμμετέχοντας σε προγράμματα προστασίας εθνικών δρυμών. Το ερώτημα: «Τι προσέφερα εγώ σε αυτό τον κόσμο» βρίσκει την πιο απτή απάντησή του. (www.globeaware.com)

HOY Community

«Για Ένα καλύτερο Σήμερα» αποφάσισε το ζεύγος Gerardo Jaime και Katy Barnhard να δώσει νέο νόημα στα ταξίδια τους με το να προσφέρουν ουσιαστική βοήθεια στις τοπικές κοινωνίες που θα επισκέπτονταν. Ξεκινώντας το ταξίδι στο Μεξικό και τη Νότιο Αμερική, επέλεξαν να διαβάσουν σε παιδιά τον θρύλο των Μάγια «Η ιστορία των χρωμάτων» επισκεπτόμενοι σχολεία, ορφανοτροφεία, παιδικούς σταθμούς και δημόσιες πλατείες στο Εκουαδόρ, το Περού, τη Βολιβία, την Αργεντινή και τους Chiapas (στο Μεξικό). Μέσα από το απίθανο ταξίδι τους, είδαν τους τρόπους με τους οποίους μπορούσαν να βελτιώσουν τον κόσμο και να αναπτυχθούν προσωπικά, μέσω αυτής της μορφής του «ταξιδιού επαφής». Ελπίζουν να προσφέρουν με τον τρόπο τους ένα καλύτερο σήμερα και ένα ακόμη πιο ευτυχισμένο αύριο στα λιγότερο προνομιούχα παιδιά του κόσμου που το έχουν ανάγκη. (www.hoycommunity.org)

North By Northeast Tours

Πριν από 20 χρόνια ο Nick Ascot, αλεξιπτωτιστής, ήρθε στην Ταϊλάνδη και την ερωτεύθηκε. Η αγάπη του μεταφράστηκε σε μια ισχυρή επιθυμία να βοηθήσει τους κατοίκους των χωριών που επισκεπτόταν. Ξεκίνησε προωθώντας τη βορειοανατολική επαρχία Isan αλλά σύντομα επεκτάθηκε στο Λάος. «Ο εύκολος δρόμος δεν είναι πάντα ο σωστότερος...» μας λέει. «Αν ήθελα την εύκολη λύση, θα είχα οδηγήσει δεκάδες οργανωμένα tour μέσα από αυτά τα χωριά, αλλά τι θα είχαν απογίνει μέσα στα 20 αυτά χρόνια; Θα είχαν χάσει την αξία τους στα σίγουρα. Είναι απαραίτητο οι τοπικές κοινότητες να συνεργάζονται με τους ταξιδιωτικούς πράκτορες για τη θεμελίωση ισχυρών μελλοντικών δεσμών». Με αυτόν τον τρόπο οι ταξιδιώτες που θα επισκέπτονται αυτά τα μέρη θα αφήνουν μόνο θετικά ίχνη... (www.north-by-north-east.com)