



C₁

EXAM

PREPARATION

IN SCHOOL

THE C1 LEVEL
EXAM IN ENGLISH

STUDENT'S BOOK

EXAM PREPARATION IN SCHOOL

THE C1 LEVEL EXAM IN ENGLISH

STUDENT'S BOOK

Practice Tests Student's Book

This is one of a series of three practice test books written and designed for EFL teachers preparing their students for the national foreign language exams in English, leading to the state certificate of language proficiency (KPG). Work for this series has been carried out within the framework of the project entitled “Differentiated and Graded National Foreign Language Exams” (Greek acronym DiaPEG), which is co-financed by the European Union and Greece, with the purpose to support and further develop the national foreign language exam system of Greece. More specifically, it has been carried out as a deliverable of subproject 10, entitled “Linking foreign language education in school with the national language exams,” on the basis of which a similar series will be produced for the German and Spanish exams.

ISBN: 978-960-98961-8-4

© RCeL, 2013

Editors

Bessie Dendrinou & Bessie Mitsikopoulou

Test task writers

Members of the RCeL test development team

General editorial assistants

Athina Harami & Margarita Leonti

Audio text speakers

Members of the RCeL test development team

Technical support

Dimitris Paras

Book cover design and interior layout

Christina Frantzeskaki

Practice tests design

Christina Frantzeskaki & Anna Maragkoudaki

Editors: Bessie Dendrinou & Bessie Mitsikopoulou

EXAM PREPARATION IN SCHOOL

THE C1 LEVEL EXAM IN ENGLISH

STUDENT'S BOOK

Athens, RCeL publications

This publication book was co-funded by the European Social Fund and the Greek National State – (NSRF), under the project of the National and Kapodistrian University of Athens entitled “Differentiated and Graded National Foreign Language Exams”, MIS Code 299908



Contents

Practice Test 1	8
Module 1: Reading Comprehension	9
Module 2: Writing	17
Module 3: Listening Comprehension	19
Module 4: Speaking	22
Practice Test 2	26
Module 1: Reading Comprehension	27
Module 2: Writing	35
Module 3: Listening Comprehension	37
Module 4: Speaking	40
Practice Test 3	45
Module 1: Reading Comprehension	46
Module 2: Writing	54
Module 3: Listening Comprehension	56
Module 4: Speaking	59
Practice Test 4	64
Module 1: Reading Comprehension	65
Module 2: Writing	73
Module 3: Listening Comprehension	75
Module 4: Speaking	78
Practice Test 5	82
Module 1: Reading Comprehension	83
Module 2: Writing	91
Module 3: Listening Comprehension	93
Module 4: Speaking	96

Practice Test 6	101
Module 1: Reading Comprehension	102
Module 2: Writing	110
Module 3: Listening Comprehension	112
Module 4: Speaking	115
Practice Test 7	119
Module 1: Reading Comprehension	120
Module 2: Writing	128
Module 3: Listening Comprehension	130
Module 4: Speaking	133
Practice Test 8	137
Module 1: Reading Comprehension	138
Module 2: Writing	145
Module 3: Listening Comprehension	147
Module 4: Speaking	150

ACTIVITY 1

Read the text below and do 1.1-1.3.

Ear for Opera

12

DEBORAH VOIGT TAKES ON STRAUSS'S HELEN OF TROY



The composer Richard Strauss loved the soprano voice. He wrote for the soprano as few others did, creating a string of memorable parts that have kept his operas on stage since the beginning of the last century. Sopranos like Deborah Voigt are one reason for Strauss's continued popularity. Her powerful, flexible voice is equally at home in the apotheosis of 'Ariadne of Naxos' and the hysterics of 'Electra'.

Now, in a new production at New York's Metropolitan Opera, Voigt will bring to the stage one of the most difficult, most powerful roles in the Strauss canon. She has been cast as the title character, Helen of Troy, in Strauss's 1928 opera, which returns to New York's Metropolitan Theatre after a nearly 80-year absence. Of the six operas written by Strauss with the librettist Hugo von Hofmannsthal, this was their only flop. It has been occasionally revived, but it remains a curiosity in the Strauss catalogue.

'The role of Helen is very high in the voice,' says Voigt. This technical difficulty, coupled with the fact that the character of Helen is something of a nonentity has kept this opera at the back of the Strauss catalogue. 'With two weeks to the opening, I'm still sussing out her character,' said Voigt in late February. 'She's the most beautiful woman in the world, but there's more to it. She's married to this guy –he wants to kill her, but she still loves him. There's that whole element of suspense –will he drink the potion? And it's a pretty complicated, involved story.'

The roots of that story are in Greek mythology –specifically, in a disparity between Homer's 'Iliad' and Herodotus's 'Histories'.

Both authors agree that Helen left Sparta (and

her husband Menelaus) with the Trojan prince Paris. This incident ignited the Trojan War. But while Homer places Helen behind the besieged walls of Troy for the duration of the 10-year conflict, Herodotus tells a different story.

In his 'Histories', Herodotus explains that Paris and Helen were blown off course on their way to Troy. Their ship landed in the Nile Delta. Arriving in Egypt, they were brought before the Egyptian king, Proteus. Proteus recognised Helen and Paris, and decided that since Paris had taken Helen from Menelaus, he was a liar and a cheat and should be stripped of all his treasure and material goods, including Helen. Helen then spent the next 10 years in Egypt until her husband Menelaus retrieved her, following the fall of Troy and the end of the war.

This mythological confusion inspired the opera, based on the later adventures of Helen and Menelaus. Strauss wanted 'Helena' to be a comic opera, but the depth and psychological complexity of Hofmannsthal's libretto caused the work to evolve into a psychological domestic drama with occasional comic touches – the opera we have today.

1.1 Read the text and choose the best answer (A, B, or C) for items 1-2.

1. The text is most likely to have appeared
 - A. in a theatre programme.
 - B. in a book about the history of music.
 - C. in the entertainment section of a newspaper.
2. Another possible title for the text is
 - A. A woman without character.
 - B. An operatic challenge.
 - C. A new version of an old favourite.

1.2 Read the text again and choose the best answer (A, B, or C) for items 3-6.

3. What do we learn about Strauss's opera Helen of Troy?
 - A. It attracted large audiences after its opening.
 - B. It was originally written as a comedy.
 - C. It is hardly ever performed nowadays.
4. The text suggests that the legend of Helen of Troy
 - A. is presented by authors in different ways.
 - B. lacks the power to engage a modern audience.
 - C. is as popular now as it was long ago.
5. According to the writer, Homer and Herodotus disagree about the fact that
 - A. Helen left Sparta with Menelaus.
 - B. Helen's infidelity led to the Trojan war.
 - C. Helen was trapped in Troy for a decade.
6. What comment does the writer make about Hofmannsthal's libretto for Helen of Troy?
 - A. It bears very little resemblance to the legends.
 - B. It has lighter moments despite its complexity.
 - C. It deals with events during the Trojan war.

1.3 Decide if, according to the text, statements 7-10 are True (A), False (B), or Not stated (C).

STATEMENTS		A	B	C
		TRUE	FALSE	NOT STATED
7.	Strauss's operas were ideal for sopranos because they provided ample opportunities for them to show what they can do with their voice.			
8.	The opera, 'Helen of Troy' was performed in New York eighty years ago.			
9.	Strauss and Hofmannsthal were devastated by the public's reaction to the opera.			
10.	The King of Egypt gave Helen and Paris permission to live together in his country.			

ACTIVITY 2

Read the extract below, which is from a newspaper's on-line conversation with readers around the world, and match the meaning of the underlined words (11-17) with options A-H. There is one option you do not need.

A. mentally ill	B. in one piece, undamaged	C. make a fuss	D. battle
E. unlawful	F. prosecution	G. illegitimate	H. novelty

INTERNATIONAL
Herald Tribune | TECHNOLOGY

SEARCH GO >>

HOME | BUSINESS ▾ | TECH | TRAVEL | STYLE | CULTURE ▾ | HEALTH/SCI | SPORTS | REGIONS ▾ | OPINION

Digital dialogue: iPod for sale: Is that a crime?

QUESTION

The recording industry has opened up a new front (11) –against people who sell iPods or other digital music players with their music libraries intact (12). It's fairly logical that doing this is illegal (13), but the Recording Industry Association of America is once again making the record companies look like paranoid (14) bullies who emphasise legal action (15) and propose little innovation (16). How about creating a legal way for people to see their digital libraries along with their players? The record companies never complained (17) about second hand record shops.

James Connell, (IHT)

ACTIVITY 3

3.1 Read extracts of advertisements (items 18-21) and guess which product or service each is promoting. Use each of the options (A-E) only once. There is one option you do not need.

A. electrical appliances	B. detergent	C. telephone company	D. building contractors	E. computer support
18.	Remember it's cheaper, quicker and easier to contact us electronically. Our expert technicians can give you advice on how to deal with a problem you are facing with your hardware over the phone.			
19.	These new Eco-balls are easy to use and highly effective and are guaranteed to lift dirt without fading colours.			
20.	Why not experience for yourself the quality of life you've always wanted? Our blocks of flats have everything you've ever dreamed of... and more!			
21.	Enjoy free internet services for one year & save 10% on all our products!			

3.2 Read the statements below (items 22-25) and decide which language function each one is performing. Use each of the options (A-E) only once. There is one option you do not need.

- A. Prohibiting B. Making an offer C. Warning D. Giving notice E. Providing advice

22.	Road repairs will take place in this area from the end of the month.	
23.	TO PROLONG THE LIFE OF KENT CARDS 1. Play on a soft cloth of felt covered surface. 2. Occasionally wipe off KENT cards with damp cloth and let dry thoroughly.	
24.	Authorized personnel only.	
25.	Do not use if sensitive to any ingredient.	

ACTIVITY 4

Read the article below and choose the best option (A-H) for items 26-31. Use each option only once. There are two options you do not need.

- | | | | |
|-----------|-------------------------|---------------|---------------|
| A. risky | C. environment-friendly | E. ecological | G. non-profit |
| B. global | D. minimal | F. monthly | H. certified |



What is the MSC?

The Marine Stewardship Council is an independent, (26) _____ organisation that works towards finding a solution to the problem of over-fishing, together with scientists, fishery experts and conservation groups. The council has developed an (27) _____ standard to evaluate and reward fisheries –look for the MSC eco-label (below) to ensure that products are from certified fisheries.



Peace of mind

With regard to the fish of Asda supermarket, Amy Williams, Commercial Manager of the MSC says, "Asda has a traceability system set up so they can track fish with the MSC logo on the fresh counter to make sure that it comes from a (28) _____ fishery. Through buying fish with the MSC label, customers can make a difference to what's happening at sea." It demonstrates that Asda's customers want fish which will help halt the (29) _____ decline of fish stocks,' she says.

Catch of the day

Look out in stores for the Catch of the Day, a (30) _____ offer on different fish –it's a great opportunity to try other types. Asda regularly visits its suppliers, and the suppliers in turn make sure that the vessels and farms are all operating effectively, and have a (31) _____ effect on the environment.

ACTIVITY 5

5.1 Read Text 1 below and choose the best option (A, B, or C) for items 32-35.

- 32. The overall tone of the text is
 - A. optimistic.
 - B. pessimistic.
 - C. resentful.
- 33. The writer suggests that climate change
 - A. is having a detrimental effect on every single part of our planet.
 - B. is being felt most in places which are creating high levels of pollution.
 - C. is doing the greatest damage in highly vulnerable areas.
- 34. The writer uses the term 'Goldilocks climates' to
 - A. emphasise the fact that some countries are luckier than others with regard to their climate.
 - B. illustrate the child-like attitude of many people to climate change.
 - C. explain how ignorant many people are of the effects of climate change.
- 35. What is Peter Gleick's overall conclusion?
 - A. Wealth is no solution to the problems created by climate change.
 - B. International co-operation is needed to reduce the effects of climate change.
 - C. Climate change has been brought about by ignorance and poverty.



home - news - library - events - about - contact

1

Articles:
Climate crisis

Over the last few decades, as scientists have intensified their studies of the human effects on climate and of the effects of climate change on humans, a common theme has emerged: in both respects, the world is a very unequal place.

In almost every instance, the people most at risk from climate change live in countries that have contributed least to the atmospheric build-up of carbon dioxide and other greenhouse gasses linked to the recent warming of the planet. Those most vulnerable countries tend to be the poorest. And the countries that face the least harm –and are the best equipped to deal with the harm they do face– tend to be the richest.

The large industrialised countries are more resilient partly because of geography; they are mostly in mid-latitude regions with Goldilocks climates –neither too hot nor too cold. But a bigger factor is their wealth –wealth built at least partly on a century or more of burning coal, oil and other fossil fuels that underlie their mobile, industrial, climate controlled way of life.

'We have an obligation to help countries prepare for the climate changes that we are largely responsible for,' said Peter Gleick, a co-founder of the Pacific Institute for Studies in Development, Environment and Security in Berkeley, California.

Around the world, there are abundant examples of how wealth is already enabling some countries to defend themselves against climate and coastal risks, while poverty, geography and history are placing some of the world's most crowded, vulnerable regions directly in harm's way.

5.2 Read Text 2 below, and choose the best answer (A, B, or C) for items 36-39.

36. According to the text, last year Malawi
- A. found itself with £23 million pounds worth of debts.
 - B. requested a large amount of money to deal with climate change.
 - C. was given donations to help its failing economy.
37. Now, a year later, it appears that the Malawi government
- A. has the money it needs to deal with its financial problems.
 - B. has been given insufficient money to tackle climate change successfully.
 - C. has not received the aid promised to deal with climate change.
38. According to the text, what action is the Malawi government now taking?
- A. It has begun educating agricultural workers about climate change.
 - B. It has decided to wait for international help to fight climate change.
 - C. It has begun taking action that will help farmers, despite climate change.
39. The text suggests that in future, Malawi farmers will have to
- A. rotate crops every two years.
 - B. create new areas for planting crops.
 - C. plant crops which ripen earlier.



home - news - **library** - events - about - contact

2



Articles:
Blantyre, Malawi

Last March, Malawi, one of the world's poorest countries with 14 million people, identified \$23 million worth of urgent measures it should take in the next three years. It delivered them to the United Nations programme to help poor nations deal with climate change. A year later, the government is still negotiating with donors. 'It is sad that, up until now, we have not gotten the monies that have been talked about,' said Henry Chimunthu Banda, the minister of energy, mines and natural resources.

That is not to say Malawi is standing still. The government is moving toward bigger grain reserves, changes in agricultural practices and construction of a new dam. Nine out of ten Malawians are subsistence farmers. Austin Kampen, 39, is an early adapter. A non-profit group last year gave him hoses and a large bucket, a rudimentary but effective crop sprinkler system. He plants a variety of maize more likely to survive shorter growing seasons and backs it up with cotton, cassava, potatoes and other vegetables.

He still lost his entire harvest in January when a river overflowed after a week of non-stop rain, submerging his three-hectare, or seven-acre, field and leaving 75 of his neighbours homeless. Still, he said, he will manage to plant anew this season.

5.3 Read Text 3 below and decide if items 40-45 are True (A), False (B), or Not stated (C).

STATEMENTS	A	B	C
	TRUE	FALSE	NOT STATED
40. The Maas River is dangerous as it may flood and cause considerable damage.			
41. Floating homes are very unusual; you can only find them in one part of the world.			
42. Anne's amphibious house has solid iron foundations.			
43. Amphibious houses are a government initiative to deal with flooding.			
44. The Dutch have a long history of dealing with floods.			
45. Living near water changes people's character.			

ENVIRONMENTAL INSTITUTE

home - news - library - events - about - contact

3

Articles:
Maasbommel

Anne van der Molen lives on the edge of the Maas River, by definition an insecure spot in a country constantly trying to keep the water at bay. But she is ready for the next flood. Excited even. 'We haven't floated,' she said of her house, 'but we're looking forward to floating.'

Her two-bedroom, two-store house, which costs about £420,000, is not a houseboat, and not a floating house of the sort common across the world. It is amphibious: resting on land but built to rise as the water level rises. It sits on a hollow concrete foundation and is attached to six iron mooring posts sunk into the lake bottom. Should the river swell, as it often does in the rain, the house will float up with it –by as much as five and a half meters– and then float back down, held in place by the poles, as the water subsides.

It is part of a new experiment in living. The 46 houses here are meant to address two issues at the heart of the housing debate in this low-lying, densely populated country, said Steven de Boer, a concept developer at Dura Vermeer, the company that developed the project. Van der Molen loves the feeling of being almost part of the river. 'Dutch people have always had to fight against the water,' she said. 'This is another way of thinking about it. This is a way to enjoy the water, to work with it instead of against it.'

5.4 Fill in the gaps (46-50) with options A-H to create *cause* or *effect* statements. Use each option only once. There are three options you do not need.

A. Given	C. Because	E. As a matter of fact	G. Accordingly
B. On account of	D. Therefore	F. Consequently	H. Due

46.	The climate is changing really fast. _____, environmentalists claim that our world will soon be a place impossible to live in.	
47.	_____ to their geography, the large industrialised countries are more resilient to climate change.	
48.	Malawi is one of the world's poorest countries. _____, it is only fair that rich nations help the Malawian people deal with the climate change which the former contributed to.	
49.	_____ that the van der Molens live on the edge of a river, which is by definition an insecure part of the country, they had an 'amphibious' house built.	
50.	_____ Anne van der Molen loves feeling that she's part of the river, she decided to take part in the experimental project and start 'working with the water instead of against it'.	

5.5 Fill in the gaps in Column B so that the statements have approximately the same meaning as those in Column A. The underlined words will help you.

	COLUMN A	COLUMN B
0.	Wealth is <u>enabling</u> some countries to defend themselves against the effects of climate change.	Wealthy countries are <u>more able</u> to defend themselves against the effects of climate change.
51.	Poverty, geography and history are <u>placing</u> some of the world's most crowded, vulnerable regions <u>directly in harm's way</u> .	Poverty, geography and history are directly _____ some of the world's most crowded and vulnerable regions.
52.	Funds were delivered to the United Nations programme to help poor nations deal with climate change. A year later, the Malawian government is <u>still negotiating</u> with donors.	Funds were delivered to the United Nations programme to help poor nations deal with climate change. A year has passed, and still the Malawian government _____ no funds.
53.	...a common theme has emerged [from studies on climate change]; <u>the world is a very unequal place</u> .	Studies on climate change show that there is _____ in our world.
54.	Few politicians dare to suggest measures <u>more aggressive than</u> limiting the use of lawn sprinklers.	Most politicians do not dare to suggest aggressive measures _____ than that of limiting the use of lawn sprinklers.
55.	Should the river swell, <u>the house will float up with it, then float back down</u> as the water level subsides.	Amphibious houses _____ and _____ when the river swells and then subsides.

ACTIVITY 6

The statements in the left column are the type of lies we are often told. Reverse the statements so that they are truths, by filling in the gaps in the column on the right.

	Lies, all lies...	The truth is that:
56.	"You are the witnesses to a miracle in Europe: inflation has been going down, prices have fallen by about 10% in the last 6 months, and there is zero unemployment in Europe today."	The miracle we're hoping for in Europe has not occurred. Inflation has risen in most countries, everything is more _____, and there is a high _____ of unemployment.
57.	Silence is golden.	When people are taken advantage of, they should not remain silent. They should _____.
58.	"We shall do everything in our power to make people feel safe," Chapman said. The first step is to make newspapers stop devoting so much of their space to reporting crime."	People won't necessarily feel safer if newspapers _____ the crimes committed. Crime prevention is the job of the state and politicians like Chapman.
59.	"Newspapers never lie!"	Newspapers distort the truth so that it _____ them.
60.	"School is a place where people are taught useful things and their character is shaped"	People hardly remember what they have learnt in school and it is their environment _____ their character.

ACTIVITY 1

Imagine you are a British student reporting for your college newspaper. Following the American elections, write a short **article** (200 words) using the notes from different sources below **to argue** that today's social conditions in the USA have improved for African-Americans.

Late eighteen hundreds

- Whites, especially in the South used blacks as slaves and were successful in keeping the Negro down for many years.
- The Thirteenth Amendment to the Constitution of the United States of America made the Negroes free and the Fourteenth Amendment gave them all the rights of citizenship.

Early twentieth century

- National Association for the Advancement of Colored People, an interracial Association, founded so as to fight against racial discrimination and work for equality. Other organizations followed –some more militant than others.

Mid twentieth century

- Marches, sit-ins, and other kinds of demonstrations for the civil rights of blacks. Whites joined in these activities. Gifted black leaders like Martin Luther King became symbols.
- 1960s: First and second Civil Rights Act
 - No funding for school districts that failed to integrate its school system
 - Ensured the voting rights of blacks
 - Illegal to practice racial prejudice in selling or renting houses.
- 1970's: Blacks:
 - Progress in employment as well as in education
 - Many in skilled trades / some in white-collar jobs
 - Colleges making special efforts to attract black students, prepare them for academic and professional careers.
 - Some elected to government positions (Black mayors in a few cities / several black judges - one even elected to the Supreme Court)
- Today:
 - The largest minority in the USA except the Hispanic population
 - Many whites are still quite prejudiced against blacks
 - It's politically incorrect to call blacks 'colored people' today. They are referred to as African-Americans.
 - No segregated schools today
 - Some African-Americans are in top universities
 - Many have substantial education and good jobs, and some have entered politics (e.g., Condoleezza Rice and Collin Powell) and have even run for president (e.g., Jessie Jackson and Barack Obama).
 - Racial problems have not been fully resolved in the USA

ACTIVITY 2

The book referred to below (originally written in Swedish) has just been translated into English. Write a brief **book presentation** (180-200 words) for the **catalogue of the publishing house** you work for. Use information from the Greek text.



Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΒΑΡΕΜΑΡΑΣ

Lars Svendsen

ΑΣΑΦΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ Η ΒΑΡΕΜΑΡΑ, αλλά δεν φανταζόμαστε ποτέ ότι η φιλοσοφία θα ασχολείται μαζί του. Κι όμως, ο καθηγητής Φιλοσοφίας Lars Svendsen, καταπιάστηκε με το θέμα και έγραψε ένα πολύ ενδιαφέρον βιβλίο. Το βιβλίο αυτό έχει ένα σχετικά ανάλαφρο χαρακτήρα, παρά το γεγονός ότι πρόκειται για ένα ζήτημα σοβαρό. Το να νιώθει κάποιος βαρεμάρα ή ανία είναι πράγματι σοβαρό ζήτημα, ιδιαίτερα

όταν εμφανίζεται χωρίς ουσιαστικό λόγο. Δηλαδή, με μια έννοια δικαιολογείται να βαριόμαστε όταν δεν μπορούμε να κάνουμε αυτό που θέλουμε και υποχρεωνόμαστε να κάνουμε κάτι που δεν μας αρέσει. Αλλά δεν δικαιολογείται να νιώθουμε πως τίποτε δεν παρουσιάζει ενδιαφέρον, πως δεν επιθυμούμε τίποτα, πως ο κόσμος είναι ουδέτερος, ή πως η ζωή μας δεν έχει νόημα. Αυτή η 'υπαρξιακή' αγωνία είναι μια πνευματική κατάσταση που προκαλεί δυστυχία και μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη.

Η βαρεμάρα είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που αρχίζει από τη στιγμή που ο άνθρωπος καταλαβαίνει τον εαυτό του ως άτομο που έχει ιδιαίτερες ανάγκες. Δηλαδή η βαρεμάρα έχει σχέση πρώτα απ' όλα με τις επιθυμίες μας, ειδικά τώρα στην εποχή μας που ο άνθρωπος γίνεται ένας παθητικός παρατηρητής, που ζητά μονίμως τις καινούργιες συγκινήσεις.

Κατά κανόνα, η βαρεμάρα γεννιέται όταν κανείς δεν εργάζεται και δεν έχει υποχρεώσεις. Μπορεί όμως να την πάθουν και άνθρωποι που εργάζονται εντατικά. Γενικά, η βαρεμάρα προσβάλλει σχεδόν όλους μας σε κάποια φάση της ζωής μας για μικρότερα ή μεγαλύτερα διαστήματα.

Ορισμένοι επιστήμονες υποστηρίζουν πως η ανία μπορεί να αποτελέσει τη μεγαλύτερη πηγή δυστυχίας για τον δυτικό άνθρωπο. Ως πολιτιστικό φαινόμενο, εμφανίστηκε κατά τους δύο τελευταίους αιώνες και θεωρείται πλέον τυπικό σύμπτωμα της μοντέρνας εποχής, περισσότερο παρά ποτέ διαδεδομένο στις ημέρες μας. Ενώ στα παλαιότερα χρόνια η πλήξη ήταν προνόμιο μόνο των ευγενών, σήμερα είναι η κατάρα των πολλών.

Όλα αυτά, σύμφωνα με τον καθηγητή Lars Svendsen που καταπιάστηκε με το θέμα καθώς για μεγάλα χρονικά διαστήματα έπληττε. Τουλάχιστον αυτό εξομολογείται στην εισαγωγή του. Η *Φιλοσοφία της Βαρεμάρας* είναι το πρώτο του βιβλίο, που εκδόθηκε το 1999, για να ακολουθήσουν τέσσερις ακόμη εξίσου ενδιαφέρουσες μελέτες.

Η ΠΟΛΥΓΛΩΣΣΗ... ΒΑΡΕΜΑΡΑ

Ανία, πλήξη, μονοτονία, αθυμία

In English: boredom, languor, world-weariness

Expressions: bored to tears, bored to death, bored stiff, bored rigid, fed up

In other languages: langeweile (German), ennui (French), noia (Italian)

ACTIVITY 1

Listen to three instances of talk. After each listening, choose the best answer (A, B, or C) for items 1-6.

Read item 1. Listen and respond.

1. This is a news extract about
- A. an exhibition with illustrations for Kavafy's poetry.
 - B. the tribute paid to Kavafy in his birthplace.
 - C. the celebration of Kavafy's birth in Alexandria.

A.

Read item 2. Listen again and respond.

2. The event announced
- A. is taking place at the Hellenic Cultural Foundation.
 - B. features concerts by Greek composers, including Xarhakos.
 - C. is organised by the Greek Ministry of Cultural Affairs.

Read item 3. Listen and respond.

3. This extract is about a pilot's search for
- A. a missing plane.
 - B. a missing businessman.
 - C. secret military planes.

B.

Read item 4. Listen again and respond.

4. During his search, Kenneth Arnold
- A. discovered a DC 4 which had crashed.
 - B. stumbled upon Washington's military operations.
 - C. encountered a group of strange aircrafts.

Read item 5. Listen and respond.

5. This piece of news is about
- A. the new prime minister of Chile.
 - B. a socialist paediatrician in Chile.
 - C. elections in Chile.

C.

Read item 6. Listen again and respond.

6. The speaker says that if the female candidate wins,
- A. she will create a million new jobs for the people.
 - B. she will be Chile's first woman president.
 - C. she will have to put up with the opposition.

ACTIVITY 2

2.1 Read items 7-8. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

7. The extract of the programme "Living on Earth" is about
 - A. the bridge of the Nile River leading to Lake Tanganyika.
 - B. the first Europeans in Africa exploring the Tanganyika Lakeland.
 - C. the geography of Lake Tanganyika.
8. Lake Tanganyika was initially believed to be
 - A. in the west part of Africa.
 - B. the longest lake in the world.
 - C. the source of the Nile River.

Listen again and check your answers.

2.2 Read items 9-10. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

9. Lake Tanganyika
 - A. is home to one special species of fish.
 - B. has an inconsistent water temperature.
 - C. is full of fresh water fish.
10. Global warming is endangering
 - A. the animal species around the Lake.
 - B. the water life of the Lake.
 - C. people living in nearby towns.

Listen again and check your answers.

ACTIVITY 3

3.1 Read items 11-12. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

11. This is an extract from an interview with famous director Mel Brooks about
 - A. a musical produced on Broadway.
 - B. a film entitled 'The Producers'.
 - C. a comedy in bad taste.
12. Actually, the movie they're discussing is about
 - A. how to make a successful film.
 - B. how to produce a film.
 - C. how to make money from an unsuccessful film.

Listen again and check your answers.

3.2 Read items 13-14. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

13. Gene Wilder, the protagonist in the film,
 - A. always gives magnificent performances.
 - B. had to be convinced to play this role.
 - C. was afraid that he'd be disappointed.
14. The director, Mel Brooks
 - A. has different reactions when watching the film.
 - B. thinks that the film has been overestimated.
 - C. doesn't appreciate the reviews the film received.

Listen again and check your answers.

ACTIVITY 4

4.1 Read item 15. Listen and choose the best answer (A, B, or C).

15. The woman speaking is
- A. feeling sorry about her uneventful past.
 - B. narrating a specific event her family went through.
 - C. wondering if she's given her children enough quality time.

4.2 Read items 16-20. Listen AGAIN and decide if each of the statements below is True (A), False (B), or Not stated (C).

STATEMENTS		A	B	C
In this part of her talk the speaker tells us that...		TRUE	FALSE	NOT STATED
16.	what started her thinking was the home videos she was watching.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	little, every day things lose their importance over time	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	her children are all grown up now.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	what moved her most was a scene of her daughter curling up to her grandmother.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	she wished her kids would take after her.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.3 Read items 21-25, listen and fill in the gaps in the "ANSWERS" column.

QUESTIONS	ANSWERS
21. What does she say in this part of her talk?	That some commercials are ____.
22. Does this talk address teachers?	No. It addresses the ____.
23. How does the speaker feel about the smoothies commercial?	She is ____ it.
24. What should parents do when a child gets hurt?	Give them ____.
25. What's the overall message in this talk?	We should be giving children love instead ____.

Now listen again and check your answers.

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 νεύρων 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.

Άλλοι 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...?

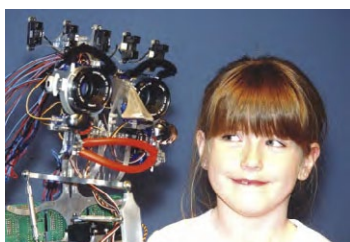
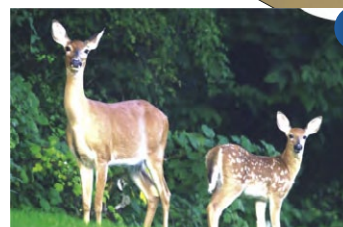
Γιατί οι αριθμοί μας, που ονομάζονται αραβικοί, είναι διαφορετικοί από τους αριθμούς των Αράβων;
 Ρωτήθηκε από τη Νικολέτα Δαμιανού, Αιγάλεω

١	٢	٣	٤	٥
1	2	3	4	5
٦	٧	٨	٩	٠
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 κάποιος Ινδός μαθηματικός έφτασε 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 παραποίησησή 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. Άρα 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.

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 επώλωση 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).

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 φαντασιακό 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, δικέφαλοι), 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.

ACTIVITY 1

Read the text below and do 1.1-1.2.

L

ong before flowers were cultivated for their beauty, they were grown for practical or even preternatural purposes. From religious iconography and architectural remains at Knossos, we know that around 1500 BC, Minoan Crete was home to a thriving industry surrounding *Crocus sativus*, commonly known as saffron crocus. With its fragrant, deep lavender purple-veined flowers, this crocus is no ordinary autumn flowering bulb. Its scarlet stigmas can be plucked and dried to make saffron, a spice long valued for its aroma and colour, as well as its medicinal and aphrodisiac properties.

Crocus Pocus



Saffron suffused Bronze Age Minoan culture. A famous fresco from that era depicts women wearing saffron-based cosmetics, and costumes of saffron-dyed cloth embroidered with crocus blossoms, picking crocus flowers which they present to an enthroned goddess. While the crocus appears very often in Minoan artefacts, its precise significance to the citizens of Crete remains a matter of pure speculation, although there is evidence that it was used in sacred rituals associated with childbirth. One thing, however, is certain – this flower was a valuable commodity that formed the basis of a flourishing overseas trade.

Powdered saffron was used to heal everything from rheumatism to measles. In his *Natural History*, Pliny the Elder mentions it being used in wine as a popular remedy for a hangover. Roman women used saffron to dye their hair and textiles yellow, while impoverished medieval monks sometimes substituted saffron for gold leaf in their religious paintings. Saffron was also added as a flavouring and colorant to many dishes and cordials; its aroma is unique and there is no substitute for it.

Today, saffron is found most notably in Spain's national dish, paella, in the

Provençal fish soup, bouillabaisse, and in Northern Indian biryanis. It is also employed to colour dairy products, loaves and cakes. Now known as the richest source of vitamin B2, saffron has also earned a reputation as the most expensive spice in the world since harvesting is still done by hand, with over 4,000 crocus stigmas needed to yield just one ounce (25g) of saffron.

Some parts of Greece still produce saffron, as do Turkey, India and Morocco. The highest yields, however, come from Spain and Iran, which together produce over 80% of the global annual 300-ton crop. Researchers suggest that high consumption in Spain may explain low levels of cardiovascular disease in the country.

Saffron can sell for anywhere from €1,400 to €4,500 per kilo, but can be bought in quantities as small as one gram. Still, at this price, you will want to be sure you are getting the real thing. As saffron can be easily adulterated, you need to look when buying:

- The saffron threads or stigmas must all be scarlet red.
- They must be dry and brittle to the touch.
- Its aroma is strong and fresh – never musty.

1.1 Read the text quickly and choose the best answers (A, B, C, or D) for items 1–4.

1. The purpose of the text is to
 - A. entertain anyone who is interested in the history of cooking.
 - B. give visitors to Crete some background information about the island.
 - C. encourage people to use saffron in a variety of ways when cooking.
 - D. inform readers of the long and interesting history of saffron crocus.
2. Another possible title for the text would be:
 - A. a once highly-underrated flower.
 - B. a recently discovered cooking aid.
 - C. an incredibly versatile plant.
 - D. an amazingly inexpensive commodity.
3. The text suggests that
 - A. in the past people didn't appreciate the therapeutic effects of saffron.
 - B. it is almost impossible to detect when saffron is of inferior quality.
 - C. we know very little about how important saffron was long ago.
 - D. in years gone by, people used saffron as a substitute for many things.
4. A text similar to this one about saffron might also be found in
 - A. a book about herbs and plants.
 - B. a cook book with Spanish recipes.
 - C. a children's history book.
 - D. a medical journal.

1.2 Read the text again carefully and choose the best answers (A, B, C, or D) for items 5–10.

5. The writer suggests that
 - A. there is evidence that the Minoans appreciated the beauty of flowers.
 - B. there is proof that the crocus was widely cultivated by the Minoans.
 - C. the crocus has similar properties to many other flowering plants.
 - D. the aroma of the Cretan Crocus sativus is truly exquisite.
6. The Minoan women in the Bronze Age fresco were
 - A. embroidering costumes.
 - B. putting on jewellery.
 - C. receiving presents of crocuses.
 - D. offering crocus blossoms to a goddess.
7. Saffron was used
 - A. by the Romans to flavour wine.
 - B. by the Romans to cure ulcers.
 - C. by medieval monks in their paintings.
 - D. by medieval monks to buy gold.
8. What do we learn about saffron today?
 - A. It appears in hundreds of famous national dishes.
 - B. Its qualities are still not clearly understood.
 - C. Harvesting it is extremely labour-intensive.
 - D. Very few plants are needed to produce large quantities of it.
9. Which is true of the production of saffron?
 - A. Most of the world's crop comes from two countries only.
 - B. Spain and Iran produce 300-tons annually.
 - C. India and Morocco produce more than Greece and Turkey.
 - D. It is still widely produced in Greece.
10. When it comes to purchasing saffron it is advisable to
 - A. buy it in very large quantities.
 - B. buy the most expensive variety.
 - C. avoid buying that which is deep red.
 - D. avoid that which is soft to the touch.

ACTIVITY 2

2.1 Read the article below and decide if statements 11-13 are True (A), False (B), or Not stated (C).

STATEMENTS		A TRUE	B FALSE	C NOT STATED
11.	Despite its title, the text presents a negative picture of railway development in Greece.			
12.	The introduction of the intercity trains won over one in three people who travel between Athens and Thessaloniki.			
13.	Greece has used the financial support of the European Union for its railway expansion.			

Greece's railway on uphill climb



Greece's railways have long been undergoing constant improvement and the Athens-Thessaloniki 'fast track' is no exception. However, since 1945, although many lines have been (14) abolished, no new tracks have been laid, apart from those on Attica's new suburban line.

Every attempt to (15) expand the network has failed. For example, Epirus and Western Sterea are two of only a handful of European regions without any railway, even though the European Union has offered to (16) finance the project. It appears that it (17) was forgotten, amid the plans for the Rio-Antirio bridge which, unlike most such bridges, has no provision for a rail line.

As a result, only 1.8% of journeys in Greece are made by train (excluding sea and air transport) which (18) ranks the country third to last in Europe, ahead of Lithuania and Estonia. In most European countries, train travel (19) accounts for an average of 8% (led by Hungary with 13.2%). Yet people (20) opt to travel by train when it is reliable and fast.

2.2 Read the text again and match the meaning of the underlined words (14-20) with options A-H. There is one option you do not need.

A. to prefer	B. to get rid of	C. to place	D. to agree
E. to make larger	F. to pay for	G. to overlook	H. to make up

ACTIVITY 3

Read the following texts (21-27) and decide where they might appear. Use each of the options below (A-H) only once. There is one option you do not need.

A.	An advertisement	B.	Information leaflet about sight-seeing tour
C.	Hotel guest leaflet	D.	A history book
E.	A novel	F.	The cover of a CD box
G.	A newspaper	H.	A dictionary

21.	We kindly request that guests be ready 10 minutes before the bus is due to depart.	
22.	China says terrorist plot failed.	
23.	We hope that you will have an enjoyable stay with us. It is essential that you carry this key card with you at all times.	
24.	Hair loss? Thanks to Belgravia it can be a thing of the past.	
25.	Many years later, as he faced the firing squad, Colonel Auerelia Buendia was to remember that distant afternoon when his father took him to discover ice.	
26.	The heroic stage of humanism belongs to the period before 1450.	
27.	Includes the single 'Gone, gone, gone, done moved on'. Produced by T Bone Burnett.	

ACTIVITY 4

For items 28-34 in the following text, choose one of the options (A-H) from the table below. There is one option you do not need.

A.	successful	B.	non-profit	C.	full	D.	advanced
E.	academic	F.	additional	G.	wealthy	H.	recognised

Scholarships to study Greek

The Michael Antoniou Scholarship Trust is accepting applications for the 2008-2009 (28) _____ year until June 13. The (29) _____ Trust Fund annually grants 170 scholarships to young people wanting to study the Greek language. Scholarships are available for all levels, from beginners up, and including (30) _____ or C2 level. Scholarships cover one year (31) _____ tuition, plus all required educational materials. (32) _____ applicants will have the opportunity to apply for renewal of the scholarship for (33) _____ years. Instruction takes place at two (34) _____ non-commercial language institutions located in Crete and Rhodes. Applicants must be of Greek descent and at least 12 years old. For more information ring 210-2258623 or visit www.antonioutrustfund.gr

ACTIVITY 5

5.1 Read the text below and choose the best answer (A, B, or C) for item 35.

35. What seems to be the aim of the text?
- A. To report on the Suffragette Movement leader, Emmeline Pankhurst.
 - B. To review a film about the British suffragette, Emmeline Pankhurst.
 - C. To explain the negative views about Emmeline Pankhurst.

‘Deeds not words’

Emmeline Pankhurst, leader of the Militant Suffragettes

June Purvis offers a fresh look at the career of the suffragette leader.



Emmeline Pankhurst is one of the ‘true Brits’ and she is certainly remembered as the heroine of the Women’s Social and Political Union (WSPU), the most notorious of the groups

campaigning for the parliamentary vote for women on equal terms with men in Britain.

She founded the WSPU in 1903 as a women-only organisation and under her leadership the deeds of her followers grabbed the imagination of the public. The popularity of the suffragette movement was quite evident for years. In the 1970s it inspired the television series ‘Shoulder to Shoulder’.

Twenty five years later, Emmeline Pankhurst topped the polls among *Observer* and *Daily Mirror* readers as the woman of the twentieth century. Yet, most historians have presented her in a negative manner.

The most influential book about the work of Emmeline Pankhurst, *The Suffragette Movement* (1931), was written by Sylvia

Pankhurst, the middle of Emmeline’s three daughters, from whom she was estranged at the time of her death in 1928.

Sylvia had often argued against the views of her mother, as well as those of Christabel, her elder sister (organising secretary of the WSPU) and their mother’s favourite child. Writing not only as an angry socialist but also as a rejected daughter, Sylvia presented her mother as a traitor to the socialist cause, a failed leader and a failed mother, easily swayed by Christabel. Both Emmeline and Christabel were represented as moving further and further to the political right.

The Suffragette Movement has become the accepted story of Emmeline Pankhurst, especially after George Dangerfield adopted this account for *The Strange Death of Liberal England*, first published in 1935 and re-printed a couple of times in the 60s and 70s. Dangerfield belittled the suffragette movement, labelling it as a brutal comedy, a ‘puppet show’ where the strings were pulled by Emmeline and Christabel. Both women were seen as opportunists, seeking to rise above their impecunious middle-class background, and as despots who ‘dictated every move and swayed every heart of a growing army of enthusiastic women’. My reading of Emmeline Pankhurst suggests that there is a more complex story to be told.

5.2 Read the text again and choose the best answer for items 36-38.

36. The way that Emmeline Pankhurst is viewed derives from
A. her daughter's version of events. **B.** Dangerfield's book on England. **C.** her political opponents.
37. The text suggests that the early suffragette movement
A. was not supported by the British public. **B.** received a lot of publicity. **C.** had no political aims.
38. What was an important reason that Sylvia Pankhurst was at odds with her mother?
A. She felt unloved by her mother. **B.** She suffered because of her cruelty. **C.** She thought her mother was a very despotic woman.

5.3 Now read more about Emmeline Pankhurst and choose the best answer (A, B, or C) for items 39-41.



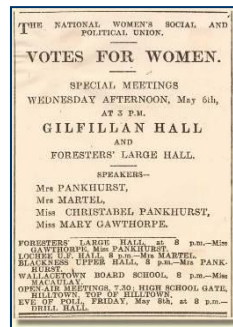
Born in 1858 into a middle-class family in Manchester, Emmeline Goulden married Dr. Richard Pankhurst, a radical barrister twenty-one years her senior, in 1879. Their marriage was both a love match and a political partnership.

Abandoning her membership of the Womens' Liberal Federation in disappointment over the attitude of the Liberal party towards women's suffrage, Emmeline and Richard became keen members of the newly formed (1893) Independent Labour Party (ILP). A popular figure and vigorous campaigner, Emmeline was elected to the National Executive of the ILP in 1897. When Richard died the following year, Emmeline temporarily lost interest in politics.

Left with heavy debts and four children to bring up, she gave up her philanthropic work as a poor Law Guardian and took a paid job as a Registrar of Births and Deaths in a working-class area of Manchester. The plight of the poor women she

encountered stirred her. Emmeline became convinced that the only way to raise women out of their subordinate position was to campaign for their right to vote.

When she heard that the socialist hall to be opened in her husband's name would not admit women, Emmeline declared that she had wasted her time in the ILP. On October 10th, 1903, she invited some socialist women in her Manchester home to found an independent women's movement. The permanent motto of the WSPU was decreed: 'deeds, not words'.



During the early years, the small group engaged in a range of constitutional and peaceful work. However, convinced that such methods would not bring the de-sired results, Emmeline decided on a more confrontational approach.

39. Emmeline married Richard Pankhurst who was
A. a doctor, with conservative ideas. **B.** a lawyer who had uncompromising views. **C.** a politician who fought for women's rights.
40. What effect did Emmeline's work with the poor have on her?
A. She decided to start a campaign against poverty. **B.** She began her struggle to help women gain power. **C.** She became even more involved in the ILP.
41. What does the founding of the WSPU suggest about the existing political parties?
A. They were not open to peaceful persuasion. **B.** They avoided direct conflict with the government. **C.** They did not support women's rights.

5.4 Now search both texts and decide if statements 42-50 are True (A), False (B) or Not Stated (C).

STATEMENTS	A	B	C
	TRUE	FALSE	NOT STATED
42. There is now general agreement on Emmeline Pankurst's influence.			
43. No man supported the womens' movement in the late 19 th century.			
44. The texts suggest that Emmeline was less successful as a mother than as a politician.			
45. Her daughter Sylvia despised her mother to the extent that she did not attend her funeral.			
46. Emmeline had a decisive influence on one of her daughters.			
47. Emmeline has been accused of being undemocratic.			
48. The ILP received much support from the blue collar workers.			
49. Emmeline took the decision to make the women's movement more aggressive.			
50. Today, Emmeline is highly regarded by public opinion in general.			

5.5 Fill in the gaps in Column B (items 51-55) with words that have approximately the same meaning as those with a strikethrough in Column A, as in the example.

COLUMN A	COLUMN B
0. Emmeline Pankhurst topped the polls among <i>Observer</i> and <i>Daily Mirror</i> readers as the woman of the twentieth century.	Emmeline Pankhurst <u>came top in</u> the polls among <i>Observer</i> and <i>Daily Mirror</i> readers as the woman of the twentieth century.
51. Most historians have presented her in a negative manner.	The ____ ____ historians have presented her in a negative manner.
52. Sylvia had often been at odds with the views of her mother.	Sylvia had often ____ ____ the views of her mother.
53. Emmeline Goulden married Dr. Richard Pankhurst.	Emmeline Goulden ____ ____ ____ Dr. Richard Pankhurst.
54. When Richard died the following year, Emmeline temporarily lost interest in politics.	When Richard died the following year, Emmeline, ____ ____ ____, lost interest in politics.
55. The plight of the poor women she encountered stirred her.	The plight of the poor women she ____ ____ ____ stirred her.

ACTIVITY 6

Solve the quiz. For items 56-60, put the jumbled words in Column B in the correct order, so as to complete the utterance in Column A meaningfully, as in the example.

Column A		Column B
0.	Notice in bar It is an offence for <u>any person under the age of 18</u> to buy or attempt to buy liquor.	under - age - any - the - 18 - person - of
56.	Travel leaflet Avoid _____ taking food such as ice-cream, warmed up meat or cold drinks from street vendors.	or - markets - eating - in - open - food
57.	Advert for medicine Panawonder's soothing action works _____, lift that weary feeling and set you up again.	to - and - clear - aches - gently - pains
58.	Weather forecast It will be _____ or drizzle; maximum temperatures will be 8 degrees centigrade.	cloudy - rain - occasional - rather - with
59.	Parliamentary report The Minister said that the government believed fox hunting to be cruel because of the _____.	infliction - suffering - of - unnecessary
60.	Book of records The greatest number of Olympic gold medals won is nine by Mark Spitz, and all _____ world records.	performances - but - were - of - these - one

ACTIVITY 1

Study the information on this webpage and join the discussion about how each of us contributes to 'Noise Pollution'. Send **an email** message (180-200 words) to be posted on the website. **Inform** other **website visitors** about:

- the kinds of noise pollution you experience in your area and how it affects you
- how you, your family or your friends contribute to the problem of noise pollution (see the text below)

NOTE: Do **NOT** use your real name. Sign as: "Tired Ear".

The screenshot shows a web browser window with the URL www.infoplease.com/encyclopedia/science/noise-pollution.html. The page content includes:

- Navigation:** infoplease, Atlas, Encyclopedia, Dictionary, Thesaurus, Day in History.
- Title:** Noise pollution
- Text:** We may not be aware of it, but each and every one of us contributes to noise pollution which can be extremely harmful because
 - it may disturb our work, concentration and relaxation
 - it may cause stress and affect our health
- Section:** Noise pollution affects our health and we may experience
 - hearing loss
 - heart disease (noise causes stress and the body reacts with increased adrenaline, changes in heart rate and a rise in blood pressure)
 - sleep disruption (noise which affects the quantity and quality of sleep – something which may result in lack of efficiency at work and ill health)
 - disturbed mental and social well-being (when noise becomes sufficiently loud or unpredictable, our first annoyance can lead to more extreme behaviour)
- Sidebar:**
 - Noise pollution sources
 - Community action against pollution
 - Ways of coping with noise pollution
 - Personal experiences
 - Places in the world with extreme noise pollution
- Share your experiences with us. To write an email click here: ✉**
- TYPES OF NOISE POLLUTION**
 - Residential noise (this noise could come from neighbours and the most common problems come from stereos and television)
 - Road traffic noise (people living or working near busy roads can find road traffic noise disturbing and annoying)
 - Industrial noise (from industries, factories, plants, shipyards, etc.)
 - Entertainment noise (loud music from hotels, clubs, discos and concerts)
 - Alarm noise (alarm systems are used to deter burglars but their loudness and pitch can cause problems if not turned off straight away or if they are faulty)
 - Motor vehicle noise (car horns misused by drivers, exhaust noise levels and car alarms)
 - Aircraft noise
 - Construction sites (buildings under construction)

ACTIVITY 2

Below is an article, translated from English. It was originally published in the *Evening Chronicle*. Read it and **write a letter to the newspaper editor** (180-200 words):

- expressing doubt that this is what people really think of Greece
- pointing out that the article does not reveal how the survey was conducted and by whom
- presenting your own evaluation of tourist services in Greece

NOTE: Do **NOT** use your real name. Sign as: R. Pappas.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Συνολικά πώς κρίνετε την ποιότητα των τουριστικών υπηρεσιών στην Ελλάδα;

Ποιότητα Τουριστικών Υπηρεσιών

52,0%	Καλή
37,4%	Μέτρια
08,8%	Κακή

Συγκριτικά με άλλα κράτη της Ε.Ε.

42,0%	Εφάμιλλο
10,1%	Καλύτερο
30,5%	Χειρότερο

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Καλή θεωρεί το 52% των ερωτηθέντων την ποιότητα των τουριστικών υπηρεσιών στην Ελλάδα, σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη, με στόχο την αξιολόγηση των υπηρεσιών που προσφέρονται στην Ελλάδα. Το 37,4% τη θεωρεί μέτρια, ενώ το 8,8% τη θεωρεί μη ικανοποιητική.

Συγκρίνοντας το επίπεδο των τουριστικών υπηρεσιών της Ελλάδας με το επίπεδο των άλλων χωρών της Ε.Ε., το 42% πιστεύει ότι είναι εφάμιλλο, το 10,1 % θεωρεί ότι είναι ακόμα καλύτερο και το 30,5% ότι είναι χειρότερο.

Στα πλεονεκτήματα της Ελλάδας σε σχέση με

άλλους προορισμούς, οι απαντήσεις εντοπίστηκαν στη φυσική ομορφιά, στον ήλιο, στη θάλασσα, στα νησιά, στη φιλοξενία, στη ζεστασιά των ανθρώπων, στα αξιοθέατα (ιστορικά μνημεία), στον πολιτισμό, στη νυχτερινή ζωή, στην ελληνική κουζίνα, στις υποδομές και στο αίσθημα ασφάλειας που νιώθει ο επισκέπτης στην Ελλάδα.

Για τα μειονεκτήματα αναφορές έγιναν στις τιμές, στην ακρίβεια, στην αισχροκέρδεια, στην έλλειψη τουριστικής συνείδησης, στη σχέση ποιότητας και τιμής, στην καθαριότητα, στις μετακινήσεις, στη μη αξιοποίηση των τουριστικών αξιοθέατων, κ.ά.

Evening Chronicle, 10-05-2007

ACTIVITY 1

Listen to three instances of talk. After each listening, choose the best answer (A, B, or C) for items 1-6.

A.

Read item 1. Listen and respond.

1. This recording is mainly about

- A. car accidents.
- B. road safety.
- C. long traffic lines.

Read item 2. Listen again and respond.

2. The word “squeeze” here means

- A. to drive with great ease and confidence.
- B. to drive very close behind another vehicle.
- C. to drive in the wrong lane or on the wrong side of the road.

B.

Read item 3. Listen and respond.

3. This recording is mainly about

- A. Saint Patrick’s Day.
- B. driving techniques.
- C. irresponsible drinking.

Read item 4. Listen again and respond.

4. A basic aim of the ad is to

- A. remind listeners that it’s dangerous to drink and drive.
- B. scare drivers off the roads.
- C. warn listeners against reckless driving.

C.

Read item 5. Listen and respond.

5. The purpose of this recording is to

- A. advertise something.
- B. direct attention to something.
- C. argue against something.

Read item 6. Listen again and respond.

6. This recording is primarily addressed to people who work

- A. in small cities.
- B. in industrial areas.
- C. in rural areas.

ACTIVITY 2

2.1 Read items 7-8. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each item.

7. This radio program would mostly interest
- A. scientists.
 - B. the general public.
 - C. astronomers.
8. The speaker talks about
- A. the discovery of the planet Saturn.
 - B. frozen surface water found on Earth.
 - C. possible conditions for life on Saturn's moon.

Listen again and check your answers.

2.2 Read items 9-10. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each item.

9. Marketers tell us that bottled water
- A. is healthier than tap water.
 - B. is relatively cheap.
 - C. lasts longer than tap water.
10. The speaker believes that bottled water
- A. is a wasteful luxury.
 - B. is a healthier choice.
 - C. is inexpensive.

Listen again and check your answers.

2.3 Read items 11-12. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each item.

11. The speaker proposes
- A. the banning of bottled water.
 - B. a charge to the price of bottled water.
 - C. a price reduction in tap water.
12. The speaker believes her proposition may benefit
- A. people in need and the environment.
 - B. local store owners.
 - C. low income families.

Listen again and check your answers.

ACTIVITY 3

3.1 Read items 13-15. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each item.

13. We are listening to two people talking about
 A. a completed task. B. work in progress. C. a new job.
14. These people are probably
 A. strangers. B. acquaintances. C. close friends.
15. Maria
 A. is still working. B. is looking for a job. C. has resigned.

3.2 Read items 16-20. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each item.

16. Maria's plan for Christmas is
 A. to travel abroad. B. to take time off. C. to publish her book.
17. What Maria is currently working on requires
 A. time. B. self-control. C. patience.
18. What Maria is currently working on is something
 A. she always wanted to do. B. she really detests doing. C. she never planned for.
19. Regarding the final outcome of her project, Maria tends to be
 A. quite confident. B. a bit skeptical. C. pessimistic.
20. Maria writes about something that is
 A. mostly fiction. B. suitable for children. C. based on real life.

Listen again to the whole conversation and check all your answers.

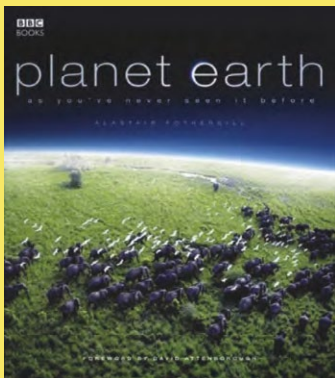
ACTIVITY 4

Read items 21-25. Listen to five people talking and decide what profession they are describing (e.g., doctor, lawyer, engineer). Fill in each gap with ONE appropriate word.

21. _____.
22. _____.
23. _____.
24. _____.
25. _____.

Listen again and check your answers.

Green reading



ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΓΗ, ΜΙΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΗ ΜΑΤΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ

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

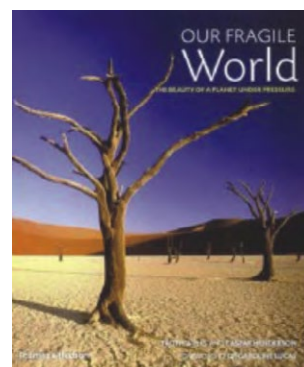
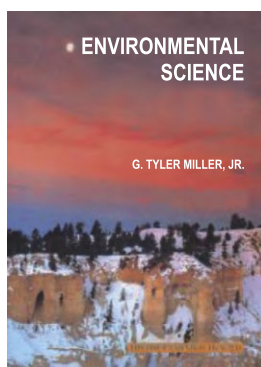
Ένα πορτρέτο του πλανήτη μας που μας επιτρέπει να ρίξουμε μια φρέσκια, συναρπαστική ματιά στη ζωή γύρω μας. Μέσα από τις 304 σελίδες του, εξερευνήστε την ποικιλοπλοία μέσα από ένα αποκαλυπτικό ταξίδι στους βιότοπους του πλανήτη. Γνωρίστε περιοχές ουσιαστικά απρόσιτες στον άνθρωπο και συμπεριφορές ζώων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

28

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 τινάζετε... την μπάνκα στον αέρα! Αν ξέρετε ότι δεν μπορείτε να συγκρατηθείτε, πάρτε μαζί σας μόνο μετρητά...

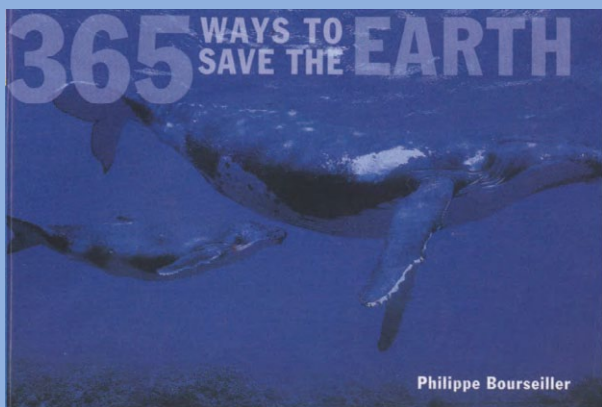
3. επενδύστε σε διαχρονικά κομμάτια
Μια μονόχρωμη κλασική καμπαρντίνα, ένα μαύρο παντελόνι σε ίσια γραμμή, ένα λευκό πουκάμισο καλής ποιότητας, ένα κασμιρένιο πουλόβερ είναι διαχρονικά κομμάτια. Γι' αυτό ξοδέψτε κάτι παραπάνω προκειμένου να είναι καλής ποιότητας.

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.



Green reading



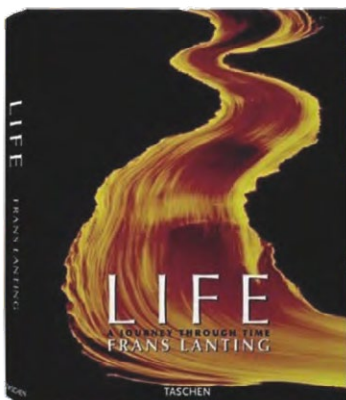
365 WAYS TO SAVE THE EARTH

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.



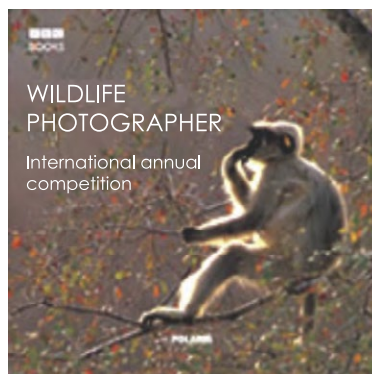
LIFE: A JOURNEY THROUGH TIME

Φωτογραφίες: Φρανς Λάντινγκ

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 ΕΞΥΠΝΩΝ 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 εξαιρετιστική 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.

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

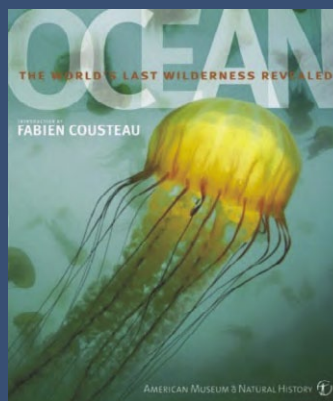
Κείμενα: Πολ Μπράουν

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.

30



OCEAN: THE WORLD'S LAST WILDERNESS REVEALED

Πρόλογος: Φαμπιέν Κουστό

Εκδόσεις: Doring 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.

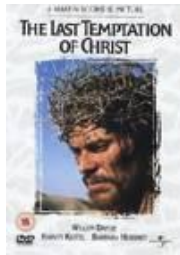
ACTIVITY 1

Read the text below and do 1.1-1.2.

Times Literary Supplement

Out of Crete

Roderick Beaton



Zorba the Greek and the *Last Temptation of Christ* are both better known as films, than the books they are based on. Even harder to identify, behind the opera *The Greek Passion* by Bohuslav Martinů that has played to

full houses at Covent Garden in recent seasons, is the novel that provided its libretto, its title translated in the UK as *Christ Recrucified*. In the game of ‘name’ recognition’, Nicos Kazantzakis scores well below his most successful creations.

In the public imagination around the world, the name Zorba has become the symbol for an exuberant, lovable stereotype of the modern Greek. Every tourist in Greece, and Greco-philes the world over, will have been exposed to ‘Zorba’s dance’, the syrtaki, that was actually invented for the 1965 film, and the accompanying music by Mikis Theodorakis. In Crete, where the story of Zorba is set, just about every second taverna is named after him. All over the globe, how many more Greek restaurants, bars, nightclubs, rely on the name ‘Zorba’ alongside ouzo, retsina, and the blue-and-white Greek flag, to promote what they have to offer?



In a more sombre way, the fuss that followed the release of the Scorsese film, *The Last Temptation of Christ*, particularly in the US, in 1988, turns out, in hindsight, to have been one of the first clashes in a battle that may yet prove to be the defining conflict of the early twenty-first century – between religious fundamentalists and secular ‘Western’ liberalism. Pressure by religious groups in America so intimidated the cinema chains that public screenings of the film were effectively banned – and that was almost twenty years ago.

Still, if his name is not exactly on everybody’s lips, Kazantzakis has not done too badly for a writer who has been dead fifty years. In the UK, all seven of his novels that established his international reputation during the last ten years of his life are still in print, even if the publishers (Faber) seem neither to know nor to care that three of them were translated, back in the 1950s, without reference to the original Greek, and that the English versions contain translation errors that would not be acceptable in a translation published today.

After *Zorba the Greek* and *The Last Temptation*, next best known is *Christ Recrucified*, published in the US as *The Greek Passion*, whence the title of Martinů’s opera. In this novel, a group of villagers in Anatolia, under Turkish rule, are preparing a re-enactment of the Passion when the arrival of refugees from a neighbouring village destroyed in a massacre raises the stakes to such a pitch that all the major figures end up playing their biblical roles for real.

1.1 Read the text and choose the best answer (A, B, or C) for items 1-4.

1. This text
 - A. gives tourists to Crete background information.
 - B. introduces readers to Zorba the Greek.
 - C. makes an appraisal of Kazantzakis' work.
2. Another possible title for the text would be
 - A. Kazantzakis: fifty years later.
 - B. Re-reading *Zorba the Greek*.
 - C. Kazantzakis in the USA.
3. The text suggests that
 - A. cinema has made Kazantzakis' work better known.
 - B. Kazantzakis is more famous than his characters.
 - C. Kazantzakis was more famous fifty years ago.
4. Information such as this might also be found in
 - A. a history of Crete.
 - B. a travel guide to Crete.
 - C. a biography of Kazantzakis.

1.2 Read the text again and choose the best answer (A, B, or C) for items 5-10.

5. The writer suggests that
 - A. the opera of *Christ Recrucified* is more famous than the book.
 - B. most people know the opera *The Greek Passion* because of the book.
 - C. the opera of *Christ Recrucified* has been made into a film.
6. According to the writer, the film of *Zorba the Greek*
 - A. made traditional Greek dances famous.
 - B. made Greek cuisine famous all over the world.
 - C. led to the promotion of aspects of Greek culture.
7. The themes of the film *The Last Temptation of Christ*
 - A. are still being discussed today.
 - B. are rarely inspiring nowadays.
 - C. led to fights in the streets.
8. How did religious groups in the USA influence the reaction to *The Last Temptation of Christ*?
 - A. They made people want to go and see the film.
 - B. They put people off going to see the film.
 - C. They discouraged cinemas from showing the film.
9. Why is the author unhappy about Kazantzakis' books in English?
 - A. They are different from the Greek originals.
 - B. The publishers do not promote them.
 - C. They contain English language mistakes.
10. The villagers in *The Greek Passion* end up
 - A. reliving the Biblical story in actuality.
 - B. performing a play for the refugees.
 - C. putting on a play against Turkish rule.

ACTIVITY 2

2.1 Read the information in the tourist brochure and match the meaning of each underlined word (11-17) with options A-H below. There is one option you do not need.

A. picturesque	B. breathtaking	C. rough	D. serene
E. dense	F. well-preserved	G. exceptional	H. very expensive

2.2 Statements 18-20 come from the links on the right side of the webpage for N. Ireland (options A-F). Match each statement with the right option. There are three options you do not need.

18.	There is really only one spirit of Ireland: Whiskey. Here you will find the original taste of true Irish whiskey.	
19.	Finn McCool is a semi-fictional character. In fact, there are <i>two</i> Finn McCools –the one who built the Giant's Causeway and the one who was leader of a mythical band of warriors.	
20.	The links between Antrim Coast and North America have been important since the 18 th century when wholesale emigration to the New World began.	

ACTIVITY 3

Read the following extracts (21-27) and decide in which publication they might appear. Use each of the options below (A-H) only once. There is one option you do not need.


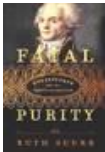
A.	A book of quotations	B.	Small ads section of a newspaper
C.	A horoscope	D.	An autobiography
E.	An official United Nations document	F.	A manual for electrical equipment
G.	An encyclopaedia	H.	Stage directions

21.	At the beginning of the 19 th century, the Balkan peninsula was ruled entirely from Constantinople, the centre of a multi-racial empire.
22.	'There is a continuous cold war between me and my clothes'. Malcolm Lowry.
23.	Article 5. No one shall be subjected to torture or to cruel, inhuman or degrading treatment.
24.	The wall, right, is almost entirely taken up by a pair of doors which open into another room. Upstage, left, a small door leads to a bedchamber.
25.	Short term Volunteer Work overseas on development projects India, Nepal, Sri Lanka See www.HelpCamps or call Mario on 0210 8291 6181
26.	Warning This appliance must be earthed.
27.	With the Moon in the relationship sign of Libra, romance can flourish on Friday and Saturday. A spirit of adventure grows as loving Venus enters excitable Aries on April 5th.

ACTIVITY 4

Choose the option (A-H) that best accompanies each of the words in bold (28-34) in the text. There is one option you do not need.

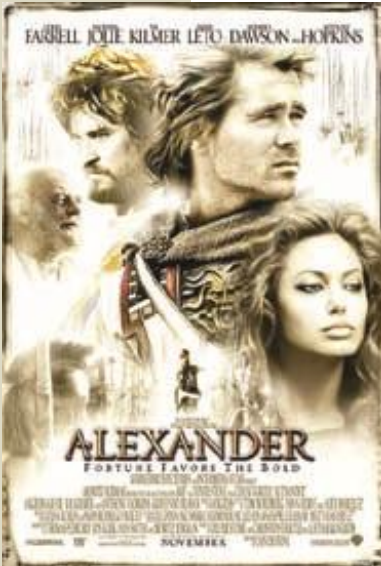
A.	death	B.	secret	C.	elusive	D.	plain
E.	latest	F.	recently	G.	vivid	H.	valuable

New Books	
<p>Restless by William Boyd</p>  <p>Boyd's (28) _____ novel begins when Sally, a (29) _____ widowed house-wife, hands her memoirs to her daughter. They describe Sally's true history as a Russian emigré in Paris and her (30) _____ career as a spy. Boyd paints a (31) _____ picture of the spy world during the Second World War. He focuses on the details of everyday gestures but this gripping thriller becomes a subtle study of identity.</p>	<p>Fatal Purity by Ruth Scar</p>  <p>Robespierre was just a (32) _____ lawyer from the provinces, strongly opposed to the (33) _____ penalty and yet somehow he became one of the bloodiest figures of the French Revolution. Ruth Scarr makes a persuasive attempt at revising his reputation, but this task is not always easy given Robespierre's (34) _____ personality and his lack of personal attachments, but nevertheless this is an absorbing account of the <i>Reign of Terror</i>.</p>

ACTIVITY 5

- 5.1** Read the opening part of a review of Oliver Stone’s film, *Alexander*, and choose the best answer (A, B, or C) for items 35-38.
35. This text suggests that the reviewer will focus on
 A. the development of the plot.
 B. the importance of the main character.
 C. the part played by Anthony Hopkins.
36. The tone of this text is, on the whole,
 A. positive.
 B. neutral.
 C. negative.
37. According to the film reviewer, the technique of narration should have been
 A. used only for battle scenes.
 B. avoided altogether.
 C. used less frequently.
38. Farrell’s interpretation of Alexander is
 A. complex.
 B. inconsistent.
 C. exciting.

Oliver Stone’s *Alexander*



Alexander invites easy criticism about hair dye and accents (Angelina Jolie as Alexander’s mother, Olympias, sounded Russian to me) but its storytelling problems are much more serious. The story is narrated in flashback by Ptolemy (Anthony Hopkins) and his memories, except for two scenes at the beginning and the end, monopolise the narrative. When, for example, there are plots against Alexander they aren’t really dramatised. For example, instead of our seeing conspirators whispering in corners, Hopkins’ voice simply states that it was so. As a result, there is none of the intrigue that is fundamental to many classical epics, notably the BBC’s 1976 series *I Claudius* (which is indirectly referred in the casting of Brian Blessed in a cameo role). There’s no dramatic depth in *Alexander*, no subplots to give depth to the account of Alexander the Great’s creation of a vast empire. Inevitably, then, much depends on Colin Farrell in the lead role. But Farrell’s performance is very erratic, veering between exaggerated expressions of emotion (various howls and screeches of rage, grief or lust) and soft-spoken thoughtfulness, as when he rallies his troops before the decisive battle of Gaugamela at which his Macedonian soldiers defeat Persia’s massed armies.

5.2 Read the rest of the text, and choose the best answer (A, B, or C) for items 39-44 below.



It's hard not to compare Farrell unfavourably to actors from a previous generation of comparable roles – Kirk Douglas in *Spartacus* (1960), for instance, or Charlton Heston in *El Cid* (1961) – but, to be fair, Stone's

Alexander is as much an intellectual as a warrior, a compassionate proto-democrat who criticises his commanders for their contempt for 'a world older than ours'. This is a post-millennial idea of masculinity: Alexander seems to be an anti-macho, existentialist epic, an epic which undermines its own premises of heroism.

There are only two major battles in the film. The first is Gaugamela: panoramic shots of the digitally enhanced opposing armies moving across the desert field alternate with tightly framed shots of furious violence. The second takes place in an Indian jungle as Alexander's troops are defeated by a force headed by armoured elephants: slow motion, red filters and one strange pictorial shot of Alexander rearing Napoleonicly on his horse in front of an elephant all feature. Overall the sense is of a muddled style, but there's real cinematic intelligence at work here which is underlined by one sequence (the murder of Alexander's father Philip II, played gruffly by Val Kilmer).

The battles, however, are outnumbered by scenes of feasting. These scenes emphasise, at the risk of kitsch, exotic locations clothing and decor. If the battles are influenced by Peter Jackson's *Lord of the Rings* films, the party scenes resemble Fellini's films. *Alexander* is often unintentionally hilarious and it fails as narrative entertainment but it's an interesting failure.

39. Farrell's *Alexander*

- A. is not as good as previous heroes.
- B. is difficult to compare with previous heroes.
- C. is similar to previous heroes.

40. How does the film present the idea of the heroic?

- A. It is a traditional epic view.
- B. It is a typical masculine view.
- C. It is a novel, modern view.

41. The battle scenes in the film are

- A. very few.
- B. simplistic.
- C. unnecessary.

42. How does the reviewer feel about the scene of Philips's murder?

- A. It shows that Stone is a good director.
- B. It is copied from an older film.
- C. The director gives it special emphasis.

43. The feasting scenes are

- A. better than the battle scenes.
- B. very amusing.
- C. set in unusual places.

44. Which statement reflects best the reviewer's final judgement on the film?

- A. It fails to capture our interest.
- B. It is worth seeing, in spite of its faults.
- C. It is good light entertainment.

5.3 Decide which of the options (A, B, or C) best explains the meaning of the underlined word or expression in items 45-50 below.

45. Alexander's father, Philip II, is played gruffly by Val Kilmer.
 A. brusquely B. nicely C. softly
46. There are plots against Alexander.
 A. conspiracies B. stories C. rumours
47. ... *I Claudius*, which is indirectly referred to in the casting of Brian Blessed.
 A. echoed B. briefly mentioned C. clearly imitated
48. The first is Gaugamela: panoramic shots of the digitally enhanced opposing armies.
 A. produced B. filmed C. made better
49. One strange pictorial shot of Alexander.
 A. episode B. attack C. image
50. *Alexander* is often unintentionally hilarious.
 A. witty B. very funny C. bizarre

5.4 Fill the gaps in Column B with a word or words which have a similar meaning to the words with a strikethrough in statements 51-55 in Column A, as in the example.

	COLUMN A	COLUMN B
00.	There is none of the intrigue that is fundamental to many classical epics.	<u>It has</u> none of the intrigue that is fundamental to many classical epics.
51.	Its storytelling problems are much more serious.	_____ much more serious problems with the storytelling.
52.	It's hard not to compare Farrell unfavourably to earlier actors.	One can't _____ comparing Farrell unfavourably to earlier actors.
53.	The battles, however, are outnumbered by scenes of feasting.	There are, however, _____ of feasting than scenes of battle.
54.	Overall , the sense is of a muddled style.	On _____, the sense is of a muddled style.
55.	The story is narrated in flashback, except for two scenes at the beginning and the end.	_____ two scenes at the beginning and the end of the film, the story is narrated in flashback.

ACTIVITY 6

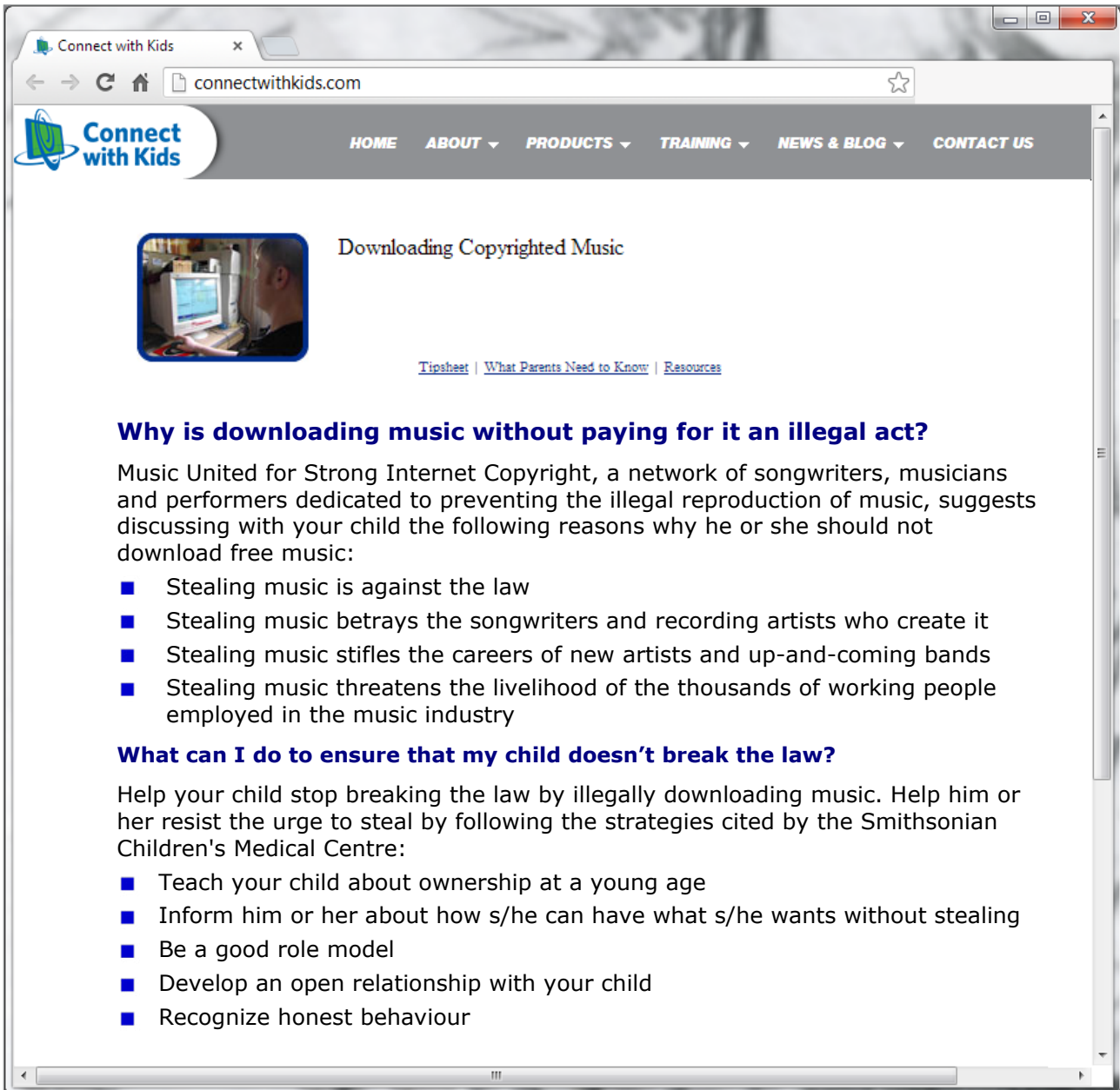
TURNING HEADLINES INTO COMPLETE REPORTED NEWS

Fill in the gaps in Column B statements with the appropriate words, replacing the underlined word(s) of the headlines (items 55-60) in Column A, as in the example.

Column A:		Column B:
News Headline		Reported News
0.	DEAL <u>AGREED</u> ON EU CHARTER	EU leaders have reached <u>an agreement</u> on a new European constitution in Brussels yesterday.
56.	BRITAIN <u>ACCUSED</u> OF MAKING SECRET PAYMENTS TO SAUDI ROYAL	The British government faces _____ of secretly paying 1 billion pounds to Prince Bandar of Saudi Arabia.
57.	UNDERWORLD GANGS <u>ACCUSED</u> OF FIXING RESULTS IN RIO	The police _____ underworld gangs for fixing the results of the Rio de Janeiro's Carnival parade.
58.	CHENEY ADVISOR GIVEN TWO-YEAR JAIL <u>SENTENCE</u> FOR PERJURY	Lewis Libby, who was national security advisor to Vice-President Cheney, was _____ to two years in jail for perjury.
59.	GREECE TO <u>TAKE PART</u> IN GAS PIPELINE PROJECT	Greece has just signed an agreement and is supposed to _____ in the construction of a natural gas pipeline linking Russia with 'customers' in Europe.
60.	POLICE <u>ARREST</u> TWO MEN FOR POSSESSING DOZENS OF ANTIQUITIES	Two men _____ by police yesterday for possessing dozens of antiquities.

ACTIVITY 1

Based on the information from the website below, write a letter (180-200 words) to your favourite **12-year-old nephew** Ronnie, **explaining** why downloading copyrighted music is unethical and **trying to convince** him that he should stop doing it.



The screenshot shows a web browser window with the URL connectwithkids.com. The page features a navigation menu with links for HOME, ABOUT, PRODUCTS, TRAINING, NEWS & BLOG, and CONTACT US. The main content area is titled 'Downloading Copyrighted Music' and includes a small image of a person at a computer. Below the title are links for 'Tipsheet', 'What Parents Need to Know', and 'Resources'. The page contains two main sections: 'Why is downloading music without paying for it an illegal act?' and 'What can I do to ensure that my child doesn't break the law?'. Each section includes a paragraph of text and a bulleted list of points.

Why is downloading music without paying for it an illegal act?

Music United for Strong Internet Copyright, a network of songwriters, musicians and performers dedicated to preventing the illegal reproduction of music, suggests discussing with your child the following reasons why he or she should not download free music:

- Stealing music is against the law
- Stealing music betrays the songwriters and recording artists who create it
- Stealing music stifles the careers of new artists and up-and-coming bands
- Stealing music threatens the livelihood of the thousands of working people employed in the music industry

What can I do to ensure that my child doesn't break the law?

Help your child stop breaking the law by illegally downloading music. Help him or her resist the urge to steal by following the strategies cited by the Smithsonian Children's Medical Centre:

- Teach your child about ownership at a young age
- Inform him or her about how s/he can have what s/he wants without stealing
- Be a good role model
- Develop an open relationship with your child
- Recognize honest behaviour

ACTIVITY 2

Imagine you are Alex Eleftheriou, studying in the UK. Your university newspaper includes a section entitled WHAT WE CAN DO TO SAVE THE PLANET. Students often send letters to appear here, with suggestions about what can be done for the planet. Write a letter to the newspaper editor (200 words, in addition to the opening below) with **suggestions** using information from the Greek article below.

108 John's Park
Blackheath
London SE3 7PJ

Mr Jan Jaworksy
Editor of University College News
45 Gower Street
London WC1E 6BT

8 May 2008

Dear Editor,

I saw your announcement asking us to contribute to the next issue of UCN and I thought that I should give it a try, especially since I read an interesting article in a Greek magazine yesterday and it started me thinking. So here are my suggestions about WHAT WE CAN DO TO SAVE THE PLANET. I hope that some people will agree with me and that all of us **WILL do** something, rather than just talk about what to do!

ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΙ ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ;

Υπάρχουν εταιρίες που διατείνονται πως ενδιαφέρονται έντονα για το περιβάλλον και πως ακολουθούν μια φιλο-περιβαλλοντική πολιτική. Πολλοί όμως πιστεύουν πως το ενδιαφέρον των εταιριών για το περιβάλλον δεν είναι τίποτα περισσότερο από ένα τρικ του μάρκετινγκ, ένας τρόπος για να φτιάξουν το προφίλ τους. Φυσικά, υπάρχουν εταιρίες που είναι περιβαλλοντικά υπεύθυνες και άλλες που ξέρουν πολύ καλά ότι οι πωλήσεις τους εξαρτώνται από τους καταναλωτές. Όμως, οι περισσότερες εταιρίες λένε πολλά περισσότερα από όσα κάνουν και σε πολλές χώρες κανείς δεν τις ελέγχει! Γι' αυτό και εμείς οι καταναλωτές, καθώς αναπτύσσουμε την περιβαλλοντική μας συνείδηση, πρέπει να απαιτούμε τον έλεγχο από την πολιτεία και να σαμποτάρουμε τα προϊόντα και τις υπηρεσίες των εταιριών που δεν είναι περιβαλλοντικά υπεύθυνες. Ωστόσο, το πρόβλημα της υποβάθμισης του περιβάλλοντος και του πλανήτη μας σίγουρα δεν



λύνεται μόνο με το σαμποτάρισμα προϊόντων εχθρικών προς το περιβάλλον ή χρησιμοποιώντας φιλο-περιβαλλοντικά αγαθά, π.χ. φορώντας ρούχα από ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια. Χρειάζεται ευρύτερη δράση. Από την άλλη, βέβαια, δεν μπορεί και δεν είναι δυνατό κανείς να αρχίσει να ζει σαν «άνθρωπος των σπηλαίων» εν ονόματι της καταπολέμησης του φαινομένου του θερμοκηπίου και της κλιματικής αλλαγής.

Οι περιβαλλοντολόγοι πάντως προτείνουν όχι να μην καταναλώνουμε, αφού αυτό θα ήταν αδύνατο, αλλά να καταναλώνουμε κριτικά και με οικολογικά κριτήρια. Να αρχίσουμε να αναρωτιόμαστε αν πραγματικά χρειαζόμαστε όλα αυτά που αγοράζουμε, να προτιμάμε προϊόντα με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, που έχουν παραχθεί από ανακυκλωμένες πρώτες ύλες. Γενικά, να επιλέγουμε προϊόντα φιλικά προς το περιβάλλον και να αντικαθιστούμε ρούχα και συσκευές όχι γιατί άλλαξαν το στιλ και η μόδα αλλά γιατί πραγματικά τα έχουμε ανάγκη.

ACTIVITY 1

You will hear three extracts from news reports TWICE. After each listening, choose the best answer (A, B, or C) for items 1-6.

Read item 1. Listen and respond.

1. This piece of news is mainly about

- A. wet seasons only.
- B. a rainforest.
- C. plants and animals.

A.

Read item 2. Listen again and respond.

2. From this piece of news we learn

- A. why some forests are full of tall trees.
- B. why rainforest trees are green in dry seasons.
- C. why trees have no leaves in the winter.

Read item 3. Listen and respond.

3. This piece of news is mainly about

- A. the history of hurricanes.
- B. hurricane disasters.
- C. the energy of hurricanes.

B.

Read item 4. Listen again and respond.

4. This information may help scientists

- A. forecast the appearance of future hurricanes.
- B. predict the movement of a hurricane in action.
- C. minimize the intensity of most hurricanes.

Read item 5. Listen and respond.

5. This radio show is mainly about

- A. whales and other endangered animals.
- B. the problems whales face in the ocean.
- C. the history of the whale campaign.

C.

Read item 6. Listen again and respond.

6. From this piece of news we learn

- A. how recorded whale songs are played.
- B. how whales swim in the ocean.
- C. how lost whales can be redirected into the sea.

ACTIVITY 2

2.1 Read items 7-8. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

7. Looking back on her early years, the speaker realizes that superheroes were always
- A. extremely muscular.
 - B. available when needed.
 - C. indifferent to human suffering.
8. The speaker notices that today
- A. humans are still vulnerable.
 - B. things have changed a lot.
 - C. superheroes are self-centered.

Listen again and check your answers.

2.2 Read items 9-10. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

9. While listening to Ralph Nader, the speaker realized that superheroes today
- A. resemble the superheroes we read about in books.
 - B. can transform themselves into anything they want.
 - C. are hardworking people who want to make a difference.
10. The lesson the speaker has learned is that courage is
- A. something we learn from reading history books.
 - B. the determination to move on despite difficulties.
 - C. a matter of being physically strong.

Listen again and check your answers.

2.3 Read items 11-12. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

11. While listening to a song, the speaker was reminded of Rosa Park's
- A. presence at a friend's funeral.
 - B. determination to make a change.
 - C. incredible charity work for the poor.
12. The speaker's main observation about heroes today is that
- A. they are common, everyday people.
 - B. they are made out to be exceptional.
 - C. they have extraordinary powers.

Listen again and check your answers.

ACTIVITY 3

3.1 Read items 13-14. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each item.

- 13. We are listening to two people
 - A. having a light conversation.
 - B. having a serious discussion.
 - C. exchanging important ideas.
- 14. The main point of the conversation is about
 - A. how long it takes to drive from NY to Boston.
 - B. whether it is realistic to drive to Boston every day.
 - C. where life is more comfortable – in New York or Boston.

Listen again and check your answers.

3.2 Read items 15-20. Listen and choose the best option (A or B) to make each statement true.

We've just heard Janis and Roger talking. From the way they talk to each other and what they say, we could claim that:

- 15. their relationship is:
 - A. a hostile one.
 - B. a friendly one.
- 16. it is possible to make it to NY from Boston in
 - A. a little over 4 hours.
 - B. less than 4 hours.
- 17. there is more than one
 - A. way to get from NY to Boston.
 - B. radar detector on the highway.
- 18. Janis seems to be
 - A. a risk-taking driver.
 - B. an inexperienced driver.
- 19. Roger seems to
 - A. disapprove of Janis.
 - B. be impressed by Janis.
- 20. Roger and Janis believe that if you've got money and know the right people
 - A. you can do just about anything.
 - B. you can become very popular.


ACTIVITY 4

Listen to people reading aloud and say what type of book you believe they're reading from (e.g., a book on engineering, a geography book, etc.).

- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____

Listen again and check your answers.

Slowing down the ageing process

Παράγοντες που επιταχύνουν	τη βιολογική γήρανση
<p>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...</p> <p><i>Της Κατερίνας Μαθιουδάκη</i></p>	
<p>1... καταναλώνουμε πολλή ζάχαρη</p> <p>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 <i>glycation</i>, κατά την οποία το δέρμα χάνει τη νεανικότητά του. Η επεξεργασμένη ζάχαρη επικάθεται στα κύτταρα, με συνέπεια την απώλεια της ελαστικότητας.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>2... καπνίζουμε</p> <p>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.</p>	<p>3... δεν κοιμόμαστε αρκετά</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

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. Πηγαίστε 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)

96 COSMOS TRAVEL

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 λιμών, σε μορφωτικά προγράμματα και προγράμματα που προωθούν τις αγροτικές καλλιέργειες, την υγεία, την ανάπτυξη υποδομών και την προστασία του πολιτισμού.

(www.Kindredspiritstourandtravel.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 Ουρουμάμπα. 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)

Slowing down the ageing process

<h2>Παράγοντες που επιταχύνουν</h2>	<h2>τη βιολογική γήρανση</h2>
<p>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...</p> <p><i>Της Κατερίνας Μαθιουδάκη</i></p>	
<p>1... αφήνουμε το άγχος να μας καταβάλει</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>παράγοντες που γερνούν τον οργανισμό μας (παχυσαρκία, άγχος, κακό κυκλοφορικό).</p> <p>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.</p>
<p>2... δεν κινούμαστε</p> <p>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</p>	<p>3... διατηρούμε τα παραπανίσια κιλά μας</p> <p>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.</p> <p>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!</p>

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 καναδική 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)



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 (Περου, 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)



Practice Test

4

			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

ACTIVITY 1

Read the text below and do 1.1-1.2.

Saturday News

15

Teaching English in Japan

by Shoichi Yamashita and Akihiko Kano / Yomiuri Shimbun Staff Writers



The Education, Science and Technology Ministry unveiled late last month a draft version of new teaching guidelines for high schools, requiring for the first time that English classes, in principle, should be taught in the language. With the revised guidelines to be implemented in 2013, the proposed policy has been causing anxiety for many English teachers. Some schools have already been trying to teach their English classes in the language, with Yamato-Nishi High School in Yamato, as one such example.

When the Ministry inspector visited a recent class for second-year students, Ryoji Murakoshi, 43, placed photographs of a bat, a leech and a mosquito on the blackboard, before asking: 'Which are you the most familiar with?' However, most of his students did not respond, apparently because they had not yet learned the word 'familiar'. Recognizing the puzzlement on their faces, Murakoshi repeated the question, but this time used words the students had already learned: 'Which do you know the best?' The rephrased question provided feedback from his students, leaving the teacher confident he had been able to help them grasp the new term, 'familiar.' Murakoshi spoke English during almost all of the 90-minute class, except for when he discussed grammatical issues in Japanese.

The publicly run institution was designated by the Japanese ministry as a Super English Language High School in 2006. Even before the designation, some of its English classes were conducted almost entirely in the language, but the pilot-school status has driven all of its English classes to follow the approach. 'I felt embarrassed when I first took classes taught entirely in English, but now I'm used to them,' a second-year student said. For the school's teachers, who as students took lessons that focused on grammar and direct translations into Japanese, it has been a huge challenge to shift from the more familiar approach.

On a different day, Tokyo metropolitan Kamata High School was offering an English class to some freshmen who found it difficult to keep up with their regular classes. The teacher was slowly writing on the blackboard sentences in English to review what the students were expected to have learned in middle school. The teacher worked slowly through the teaching materials and reviewed language points in an attempt to keep his students interested in the subject matter. It seems to be quite difficult to teach English only in the language in classes like this one. Also at issue is whether most high school teachers are really capable of adopting the approach.

A ministry official says that 70 percent of them can do so because they are professionals in English education. However, Prof. Minoru Kurata of Poole Gakuin University in Sakai, is not so sure. The expert was once invited by a prefectural board of education to train local high school teachers. 'Considering the level of English they have right now, I don't think we can expect them to offer quality classes when they teach them in English', Kurata said. 'Some of them should start from scratch in terms of their speaking skills. The question is how?'

1.1 Read the text about teaching English in Japan and choose the best answer (A, B, or C) for items 1-3.

1. The main purpose of the text is to
 - A. criticize teachers.
 - B. explain a situation.
 - C. present a new programme.
2. Another possible title for the text would be:
 - A. English classes too tough for teachers.
 - B. Teachers rebel against new English policy.
 - C. Teaching in English gets good reviews.
3. The text suggests that the teaching-in-English policy has
 - A. provoked differences of opinion.
 - B. received seriously negative reactions.
 - C. been welcomed by pupils and teachers.

1.2 Read the text again and choose the best answer (A, B, or C) for items 4-10.

4. What has the Ministry decided to do with the new proposal?
 - A. To postpone it indefinitely.
 - B. To change some of it.
 - C. To go ahead with it.
5. How did the students react when the teacher Murakoshi repeated the question? They
 - A. asked for more information.
 - B. said they were confused.
 - C. showed they had understood.
6. Why has the new system been difficult for the teachers in the Super English Language High School?
 - A. They are used to different methods.
 - B. They don't understand the method.
 - C. Students find the method difficult.
7. What are we told about the teachers in the Kamata High School?
 - A. They are finding it difficult to keep up with their English.
 - B. They refuse to put the new methods into practice.
 - C. It is doubtful whether they will succeed with the new approach.
8. Prof. Minoru Kurata thinks teachers
 - A. will teach weak classes with the new method.
 - B. will manage the new method successfully.
 - C. will need more help with the new method.
9. What position do the writers of the article take?
 - A. They are happy with the new policy.
 - B. They express their anger regarding this policy.
 - C. They are neutral about the policy.
10. The next paragraph of this article, which does not appear here might give examples of how to
 - A. improve one's communicative skills in English.
 - B. use technology in teaching children.
 - C. promote English as an international language.

ACTIVITY 2

2.1 Read the text below and match the meaning of the underlined words (11-17) with options A-H. There is one option you do not need.

A. to contain	B. to threaten	C. to look for protection	D. to carry out
E. to announce officially	F. to look carefully	G. to grow	H. to continue to live

Yasuni KEYNOTE

Endgame in the Amazon

A remote corner of Amazonian rainforest has become a repository of environmental expectations, and fears. Vanessa Baird explains why the eyes of the world need (11) to be trained on it.

Imagine. A vast forest so rich in trees that in just one hectare you could find as many species as exist in the entire continent of North America. A tropical haven, where flora and fauna (12) took refuge during the last Ice age and which today (13) hosts the world's greatest biodiversity. A place where indigenous peoples (14) pursue their traditional cultures and ways of life. Where other groups (15) remain in voluntary isolation, avoiding all contact with the outside world and are described as Ecuador's 'last free beings', living in 'societies of abundance' because they (16) produce just enough to satisfy their needs.



This is Yasuni, part of the Napo Moist Forest region where the Amazon meets the Andes. An area that UNESCO has (17) declared a World Biosphere Reserve and which is protected by state decree as a National Park.

Now imagine oil. Crude oil. The very worst type...

2.2 Statements 18-20 are from other sections of the same article. Match each statement with one of the section headings below (options A-D). There is one option you do not need.

A. A bit of history	B. Oil boom
C. Protection or violation?	D. A breath of fresh air

18.	The election of Rafael Correa as Ecuador's new president has raised great hopes. In some respects these hopes have been borne out.	
19.	In 1541, the Spanish adventurer de Orellana passed through here on his search for El Dorado.	
20.	The Ecuadorian Government recognised the unique nature of Yasuni and made it the country's only national park. But it also allowed multinational corporations to illegally exploit the fragile rainforest region.	

ACTIVITY 3

Read the following texts (21-27) and decide where they might appear. Use the options (A-H) only once. There is one option you do not need.

A. An interview	B. Small ad	C. An application
D. An entry in a reference book	E. A holiday brochure	F. An advice column in a magazine
G. A horoscope	H. A biography	

21. Short term volunteer Work overseas on third world development aid projects See: www.Aidcamps.org or call on: 0845 652 5412
22. On his return to India in 1891, Gandhi couldn't find work, so he emigrated to South Africa. There he suffered racial prejudice for the first time.
23. Costa Rica is not just a country: it's a magical paradise, bright with butterflies, scented with coffee and ripe with tropical fruit trees.
24. I am sending you copies of my degrees. I also include two references as requested. I would be happy to supply any further information.
25. Acupuncture: the Chinese system of medicine of which acupuncture is a part views health in terms of a balance between positive energy and negative energy.
26. That's a tough question. Let me see. I think, everyone should have a philosophy of living better. I am a scholar of life. Every night, you see, before I go to sleep I analyse every detail of what I did that day.
27. When you don't have a business lunch, maybe you could skip lunch altogether. You could also get more work done if you didn't go out for lunch everyday, as well as shedding the odd kilo.

ACTIVITY 4

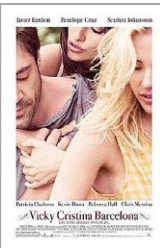

Choose the option (A-H) that, in this context, best accompanies each of the words in bold (28-34) in the article below. There is one option you will not need to use.

A. foul	B. funny	C. sour	D. art house
E. subsequent	F. hand-held	G. original	H. intellectual

Vicky Cristina Barcelona (2008)

Rating: 4 Stars (out of 4) ★★★★★

Pain in Spain
By Jeffrey M. Anderson

[Buy Posters at Moviegoods.com](http://www.Moviegoods.com)

Starting with *Husbands and Wives* (his last film with Farrow), Allen began experimenting with (28) _____ **cameras**. He tried out new cinematographers, mainly from Europe and Asia, whose work he had admired in (29) _____ **films**. In *Deconstructing Harry* (1997), a modern tragedy, he began using a lot of (30) _____ **language**. From that point on his films had an angry, (31) _____ **tone**. Sometimes it felt as if some things were repressed; his usual neurotically (32) _____ **dialogue**, which at least made you smile, began to sound stiff and abrasive. Finally, in 2005, he left his beloved New York for the England of *Match Point*, and he left behind his (33) _____ **heroines** for the voluptuous, sensual Scarlett Johansson. Critics came to his side for that one, but they soon abandoned him again as his (34) _____ **work** failed to please them once more. Now, for the first time, Allen both looks ahead and settles down with his new film *Vicky Cristina Barcelona*.

ACTIVITY 5

5.1 Read Text 1 and choose the best answer (A, B, or C) for items 35-38.

35. The aim of this text is
- A. to question the authorship of Shakespeare's plays.
 - B. to confirm the authorship of Shakespeare's plays.
 - C. to give a new view about Shakespeare's plays.
36. Why do some people question Shakespeare's authorship of the plays?
- A. He did not know any Latin.
 - B. His contemporaries doubted his authorship.
 - C. He was not educated enough.
37. What did Ben Jonson write about Shakespeare?
- A. A poem.
 - B. A book.
 - C. A play.
38. Visitors to Stratford in the 17th century
- A. wanted to meet the famous author.
 - B. did not doubt that Shakespeare wrote the plays.
 - C. had the wrong idea about Shakespeare.

TEXT 1

The screenshot shows a web browser window with the URL www.shakespeare.org.uk/home.html. The page features a navigation menu with links like 'Home', 'Visit the houses', 'Explore Shakespeare', 'About us', 'Support us', and 'Shop'. A red 'BOOK ONLINE Save 10%!' button is visible. The main content area is titled 'Shakespeare's Authorship' and includes a portrait of Shakespeare. The text discusses evidence for Shakespeare's authorship, mentioning Francis Meres (1598) and John Weaver, and references to the Stationers' Register and Ben Jonson's notes.

Shakespeare's Authorship

There is a great deal of evidence dating back to the sixteenth century which proves that the man called Shakespeare did indeed write the plays of William Shakespeare. Much of that evidence comes from public sources, such as title pages of plays and poems published in his lifetime, and references in works by other writers such as Francis Meres, who in 1598 names Shakespeare as the author of twelve plays and John Weaver, who wrote a poem addressed to Shakespeare. Additional references come from manuscript sources which list court performances of his plays and many entries in the Stationers' Register (a volume where publishers and printers were required to register the works they intended to publish); a note about *Hamlet* by the writer Gabriel Harvey and William Drummond's notes of his private conversations about Shakespeare with Ben Jonson.

More explicit evidence that the Shakespeare who wrote the plays was the same man who lived in Stratford-upon-Avon is provided by the monument built in his honour in Holy Trinity Church and by Ben Jonson's verses in which he describes him as the 'sweet swan of Avon'.

There is also more indirect evidence, such as the fact that visitors to Stratford during the seventeenth century were eager to learn more about the most famous inhabitant of the previous era. On the other hand, there is nothing to show that anyone doubted Shakespeare's authorship until the late eighteenth century. Those who express doubts focus on the following proposition: 'The works are technically too sophisticated and reflect the mind of a very learned man; it follows, therefore, that they could not have been written by someone who had no university education.'

This scepticism reflects ignorance of the grammar school curriculum of Shakespeare's time, which required pupils to write and speak in Latin and gave them a thorough training in classical literature, rhetoric, and oratory that would have been entirely adequate for the composition of works like those of Shakespeare and others living in the sixteenth century.




5.2 Now read Text 2 and choose the best answer (A, B, or C) for items 39-41.

39. Why, according to the author, was Francis Bacon not the author of Shakespeare's plays?
- A. He was a lawyer and a politician.
 - B. He was not famous for writing poetry.
 - C. He wrote mostly in Latin.
40. What do believers in Marlowe as the author of Shakespeare's plays claim?
- A. The plays were written before 1593.
 - B. Marlowe and Shakespeare wrote the plays together.
 - C. Marlowe wrote under the name of 'Shakespeare'.
41. Believers in the Earl of Oxford as the author of Shakespeare's plays claim that
- A. some of the plays were written after 1604.
 - B. all of the plays were written before 1604.
 - C. he wrote the plays with unknown authors.

TEXT 2

The screenshot shows a web browser window with the URL www.shakespeare.org.uk/home.html. The page features a navigation menu with links: Home, Visit the houses, Explore Shakespeare, About us, Support us, Shop. There is also a 'BOOK ONLINE Save 10%' button. The main heading is 'Shakespeare's Authorship'. Below it, a paragraph states: 'It has been suggested that the following writers are the authors of the plays – rather than Shakespeare: Sir Francis Bacon (1561-1626), Christopher Marlowe (1564-1593), and Edward de Vere, 17th Earl of Oxford (1550-1604). However, even if there are grounds to doubt Shakespeare's authorship, there are many strong arguments against each candidate. [More](#)'

Below this paragraph are three sections, each with a portrait and a text block:

- Francis Bacon:**  [Francis Bacon](#) was an industrious statesman and lawyer who wrote many works in both Latin and English, all of which display an analytical mentality completely different from the more poetic (or imaginative) qualities reflected in the works of Shakespeare.
- Christopher Marlowe:**  [Christopher Marlowe's](#) death in 1593 is one of the best documented events in English literary history. Those who believe that he wrote Shakespeare's plays have to suppose that he did not really die but went into hiding for over a quarter of a century, leaving no trace of his own identity but somehow supplying to the public theatres a succession of plays which were passed off as having been written by Shakespeare.
- The Earl of Oxford:**  [The Earl of Oxford](#) died in 1604; his adherents propose that he left at his death a supply of plays which gradually passed down to the theatre company until around 1613, when the supply dried up. This inherently absurd idea is incompatible with a variety of evidence showing that Shakespeare was writing plays after 1604, such as *The Tempest* which was published in 1610.

5.3 Now search Texts 1 and 2 and decide if statements 42-50 are True (A), False (B) or Not Stated (C).

STATEMENTS	A	B	C
	TRUE	FALSE	NOT STATED
42. Some people say the real author of Shakespeare's plays must have had first-hand knowledge of aristocratic life.			
43. There is no written evidence that Shakespeare of Stratford-on-Avon was connected with the writing of plays.			
44. By 1598, Shakespeare had written at least 12 plays.			
45. Shakespeare was compared to the great figures of classical times.			
46. Jonson seems to have thought negatively of Shakespeare.			
47. The plays show a lot of knowledge of foreign countries.			
48. Texts 1 and 2 argue that Shakespeare is not author of the plays.			
49. There is very little written evidence about Marlowe's death.			
50. The writer believes <i>The Tempest</i> could not have been written before 1610.			

ACTIVITY 6

Fill in the gaps in items 51-55 with a word or expression which has approximately the same meaning as the underlined words in Column A. The first is done for you.

	COLUMN A	COLUMN B
00.	A <u>mass of</u> evidence from his own time shows that a man called William Shakespeare wrote the plays and poems of William Shakespeare.	A <u>great deal</u> of evidence from his own time shows that a man called William Shakespeare wrote the plays and poems of William Shakespeare.
51.	This scepticism reflects <u>ignorance of</u> the grammar school curriculum of Shakespeare's time.	This scepticism reflects a lack _____ about the grammar school curriculum of Shakespeare's time.
52.	However, even if there are grounds to doubt Shakespeare's <u>authorship</u> , there are many strong arguments against each candidate.	However, even if there are grounds to doubt that Shakespeare _____ the _____, there are many strong arguments against each candidate.
53.	Francis Bacon was an <u>industrious</u> statesman and lawyer.	Francis Bacon was a statesman and lawyer, _____ hard.
54.	[Oxford] left at his death a supply of plays which gradually passed down to the theatre company until around 1613, when the supply <u>dried up</u> .	[Oxford] left at his death a supply of plays which gradually passed down to the theatre company. By 1613, the supply _____.
55.	This inherently absurd idea is incompatible with a variety of evidence <u>showing</u> that Shakespeare was writing plays after 1604.	This inherently absurd idea is incompatible with a variety of evidence _____ that Shakespeare was writing plays after 1604.

ACTIVITY 7

Solve the quiz. For items 56-60, put the jumbled words in Column B in the correct order, so as to complete the utterance in Column A meaningfully, as in the example.

Column A: Utterance		Column B: Words in jumbled order
0.	Advertisement Come and follow <u>in the steps of</u> Byron and experience the difference.	of - in - steps - the
56.	Book Blurb Globalization and its discontents is the bestselling exposé of the powerful _____ - from the man who has seen them at work first hand.	organisations - our - control - lives - that
57.	Notice I have a young son _____ but no other baggage.	about - leave - to - home
58.	A magazine article Roger Moore, one of the most famous British actors of all times, turns 80 next week. He first _____ as the Saint.	to - notice - came - the - public's
59.	Science textbook In order to collect solar energy at a useful rate, _____ is required.	area - a - large - surface - very
60.	A formal letter Dear Sir/Madam, _____ that waste products have been dumped into the River Axios in the vicinity of your factory.	to - attention - has - it - come - our

ACTIVITY 1

Read the following magazine article about how politeness differs from culture to culture. Using ideas from the text below, write your OWN **article** (180-200 words) to appear in the same magazine for all those interested in Greek life and culture. **Explain** some 'rules' of politeness following the headings:

- When you visit someone's home for the first time
- Dining etiquette (how to behave during a formal meal)
- Showing courtesy to others (friends, older people, people in need)
- Ordering a meal at a restaurant

World culture, November 2009

Politeness rules

There are a number of things you should know about politeness culture when you visit other countries. You do not have to behave like the locals but it is useful to know some of the rules of the game. Here are some examples from around the world.

Holding the door open



In the UK, it is very common for people to hold the door open for each other. If you go through a door first and there's some-body coming behind you, you

wait for them with the door open and they nearly always say 'thank you'. The appropriate response is 'my pleasure' or 'don't mention it'.

Shop assistants

In Canada, shop assistants greet you with a smile and ask 'can I help you?'. When customers tell them what they want, shop assistants patiently take the time to explain what the different models are and how much they cost. At the end of the transaction the shop assistant says 'thank you' 'good day' etc.

Meeting People

In S. Africa, when dealing with foreigners, most people shake hands while maintaining eye contact and smiling. Some women do not shake hands and

merely nod their head, so it is best to wait for a woman to extend her hand. Men may kiss a woman they know well on the cheek in place of a handshake. Greetings are leisurely and include time for social discussion and exchanging pleasantries.



Dropping things

In New York, if someone drops a folder full of papers in a busy street, passersby will stop and help to pick up all the scattered documents. The person who stops to help is of course thanked and the appropriate reply might be 'no problem'.

Proximity

In Egypt, space relationships among members of the same sex are much closer than western Europeans are comfortable with. Egyptians tend to stand close to one another and moving away may be seen as a sign of aloofness. On the other hand, men and women stand farther apart from each other than is the custom in the United States and Europe.

ACTIVITY 2

Read the leaflet below about how to save energy in our everyday life and make your own **leaflet** in English (180-200 words). You should **suggest** ways we can **save energy**.

Begin like this:

YOU HAVE THE POWER. SAVE IT!

There are a number of ways in which we waste energy in our everyday lives. Let's learn how to save it instead of wasting it!

Now, continue writing under the following headings (180-200 words):

1. Central heating
2. Electrical appliances
3. Light bulbs and lighting
4. Recycling

Εξοικονόμηση ενέργειας

Ζεσταθείτε... οικολογικά

Ρυθμίστε το θερμοστάτη σε μία λογική θερμοκρασία, καθώς μία διαφορά ενός μόλις βαθμού μπορεί να μειώσει το λογαριασμό σας μέχρι και 10%. Μη χρησιμοποιείτε άσκοπα τα ηλεκτρικά θερμαντικά σώματα που είναι ιδιαίτερα ενεργοβόρα. Εξαερώνετε και μη σκεπάζετε τα καλοριφέρ. Κλείνετε τα πατζούρια και τις κουρτίνες τα βράδια του χειμώνα.

Μη σπαταλάτε ενέργεια

Οι συσκευές «σε αναμονή» εξακολουθούν να καταναλώνουν ενέργεια. Κλείστε τις από τον κεντρικό διακόπτη ή βγάλτε τις από την πρίζα. Υπολογίζεται ότι

στην Ελλάδα η διαρροή ενέργειας από την κατάσταση αναμονής είναι υπεύθυνη για περίπου 45.000.000€ σε φουσκωμένους λογαριασμούς και για 600.000 τόνους διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα ετησίως.

Προσέξτε τι συσκευές αγοράζετε

Πολλές ηλεκτρικές συσκευές (ψυγεία, πλυντήρια ρούχων και πιάτων, ηλεκτρικές κουζίνες) οφείλουν να αναγράφουν την ενεργειακή τους απόδοση. Προτιμήστε συσκευές που ανήκουν στην κατηγορία Α ή Β. Ενημερωθείτε σχετικά με την κατανάλωση της συσκευής που σκέφτεστε να αγοράσετε. Μήπως τελικά σας κοστίζει μία περιουσία σε λογαριασμούς ηλεκτρικού;

Αλλάξτε λάμπες

Αντικαταστήστε τους συμβατικούς λαμπτήρες με λάμπες εξοικονόμησης ενέργειας. Μόνο το 10% της ενέργειας που καταναλώνουν οι κοινές λάμπες χρησιμοποιείται για φωτισμό. Το υπόλοιπο 90% της ενέργειας γίνεται θερμότητα και χάνεται. Οι συμπαγείς λαμπτήρες φθορισμού χαμηλής κατανάλωσης χρειάζονται 4 έως 5 φορές λιγότερη ενέργεια και διαρκούν 8-12 φορές περισσότερο.

Πληρώστε λιγότερο ηλεκτρικό

Η τοποθέτηση ενός ηλιακού θερμοσίφωνα μπορεί να περικόψει το λογαριασμό του ηλεκτρικού περίπου 20-25% κατά μέσο όρο.

Δροσιστείτε ανέξοδα

Ένας ανεμιστήρας οροφής έχει χαμηλό αρχικό κόστος ενώ μόλις που καταναλώνει την ενέργεια που χρειάζεται ένας κοινός λαμπτήρας. Αερίστε τα δωμάτια τη νύχτα. Φυτέψτε φυλλοβόλα δέντρα.

Ανακυκλώστε

Κάθε προϊόν που αγοράζουμε παράγεται με τη χρήση ενέργειας, κάθε μονάδα της οποίας στη χώρα μας επιβαρύνει την ατμόσφαιρα με ένα κιλό διοξειδίου του άνθρακα. Η παραγωγή προϊόντων από ανακυκλωμένο υλικό απαιτεί λιγότερη ενέργεια από την παραγωγή τους από πρώτες ύλες. Συνεπώς, ένα από τα πολλαπλά οφέλη της ανακύκλωσης είναι ότι εξοικονομεί ενέργεια.

ACTIVITY 1

Listen to three instances of talk. After each listening, choose the best answer (A, B, or C) for items 1-6.

A.

Read item 1. Listen and respond.

1. The purpose of this recording is

- A. to inform.
- B. to persuade.
- C. to forewarn.

Read item 2. Listen again and respond.

2. This recording is mainly about how to

- A. grow all kinds of vegetables and crops.
- B. protect your home against natural disasters.
- C. get compensated for crop losses.

B.

Read item 3. Listen and respond.

3. This recording is mainly about

- A. the life of a famous singer.
- B. offering one's services.
- C. helping with chores at home.

Read item 4. Listen again and respond.

4. What the speaker is talking about

- A. could benefit the community.
- B. is time consuming.
- C. concerns a few people.

C.

Read item 5. Listen and respond.

5. This recording is mainly about

- A. human rights.
- B. environmental rights.
- C. workers' rights.

Read item 6. Listen again and respond.

6. The speaker tells listeners that they're entitled to an environment which is

- A. smoke-free.
- B. harm-free.
- C. comfortable.

ACTIVITY 2

2.1 Read items 7-8. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each item.

- 7. Christina Economos is a medical
 - A. director.
 - B. researcher.
 - C. inspector.
- 8. The male speaker says that in the U.S.
 - A. children are undergoing an identity crisis.
 - B. kids today tend to be fatter than in the past.
 - C. over 9 million adults are overweight.

Listen again and check your answers.

2.2 Read items 9-10. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each item.

- 9. From the way Christina Economos speaks, we guess she is feeling
 - A. desperate.
 - B. concerned.
 - C. irritated.
- 10. Christina Economos states that if we're not careful
 - A. obesity might become a generalized problem.
 - B. weight problems will no longer be treatable.
 - C. health care costs will be one's own responsibility.

Listen again and check your answers.

2.3 Read items 11-12. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each item.

- 11. According to the speaker, Economos' work examines whether
 - A. cultural factors influence a child's psychology.
 - B. fatness is linked to cultural and environmental factors.
 - C. schools have physical education programs.
- 12. Christina Economos concludes that how we live our lives
 - A. determines our identity.
 - B. has an impact on our weight.
 - C. may lead to behavioural problems.

Listen again and check your answers.

The world is yours...



COSMOS ME MIA MATIA...

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 πούλησε 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 Μπίνγκαμ, 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 θέωρηση 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 κατεξοχήν 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.

The world is yours...



COSMOS ME MIA MATIA...

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 παπί 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 κατάφεραν 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.



Practice Test

5

	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

ACTIVITY 1

Read the text below and do 1.1-1.3.

Dubai: futuristic city

Dubai is a distinctive blend of a modern city and timeless desert. No country in our times has been transformed at such an exhilarating pace. Aeroplanes and some of the best super-highways in the world have replaced dhows (traditional Arab sailing boats) and camel trails as means of transportation. Skyscrapers and other mega structures have erased the once mud huts and nomad tents. Futuristic buildings pepper the skyline and the coastline.



Even more intriguing and seemingly out of a fantasy world, Ski Dubai Snow Park is the first authentic snow playground in the Middle East. An indoor sports resort, completed in 2006, it offers, besides skiing, all types of winter sports. The cornerstone of the entertainment complex, 'Mall of the Emirates', the most exciting retail and leisure complex in the Arab world, is the Snow Park, which will bring the snow of the north to the hot desert sands of the Middle East.



Palm Islands is a complex of three partially completed enormous artificial islands resembling palm trees that will add some 520 km to Dubai's coastline. One of the most important building sites in the world, the Palm Islands project is so mind-boggling in its scope that it can only be described as a legend in the making. It is a fantastic conception - the palm tree-shaped islands will rise from the sea as if by magic to change forever Dubai's skyline. Self-declared the 'eighth wonder of the world', it is, besides the Great Wall of China, the only artificial structure that can be seen from outer space.

Adding more fairytale aura to these 'Believe it or Not' projects is a luxury underwater hotel, whose building, for now, has been put on hold. It will be anchored off shore 20m below the surface and will be only accessible by a 520m transparent tunnel via a shuttle train; it will be the only underwater luxury hotel in the world.



Keeping pace with these gigantic creations are 'The World's Islands', a series of 300 artificial islands, covering an area 7 by 9 km and positioned strategically to form the globe's continents. Each island will vary in size and shape and have a different owner who may wish to develop it for private dwellings or as a business investment.

Finally, a Dubai-based environmental design company has unveiled plans for a carbon-neutral city, called Ziggurat, which takes the shape of a pyramid. The project will be the first completely self-sustaining city in the world. According to engineers working on the project, the 2.3 sq km pyramid would be capable of supporting a community of one million, while drawing energy from the sun, wind, water, steam and other natural resources. An integrated 360-degree transport infrastructure will be developed to connect all points of the city, rendering the use of cars redundant.

1.1 Read the text and choose the best option (A, B, or C) for items 1-2.

1. How does the writer present the changes in Dubai?
 - A. As exciting innovations.
 - B. As having damaged the city.
 - C. As a key to modern culture.
2. An alternative title for the text might be:
 - A. Dubai: fantasyland.
 - B. Dubai: land of tradition.
 - C. Dubai: land of culture.

1.2 Read the text again and choose the best option (A, B, or C) for items 3-6.

3. The “Palm Islands” project
 - A. has just started.
 - B. is at the planning stage.
 - C. is not finished yet.
4. What will the “World’s Islands” look like?
 - A. A big circle.
 - B. The planets.
 - C. A huge map.
5. What is the situation with the underwater hotel project?
 - A. It is nearly completed.
 - B. It has been cancelled.
 - C. It has been postponed.
6. What’ll be unique about Ziggurat?
 - A. Its rectangular shape.
 - B. Its lack of public transport.
 - C. Its exclusive use of renewable energy.

1.3 Read the text again and decide if statements 7-10 are True (A), False (B), or Not Stated (C).

	STATEMENTS	A	B	C
		TRUE	FALSE	NOT STATED
7.	The renovation of Dubai occurred at an amazingly rapid pace.			
8.	The “Palm Islands” will be sold to rich celebrities.			
9.	Fake snow will be used at the “Snow Park”.			
10.	Cars will still be needed inside the pyramid but nowhere else.			

ACTIVITY 2

2.1 Read the leaflet below and choose the best option (A, B, or C) for item 11.

11. The main aim of the text is to
- A. describe how Erdington University's Disability Centre operates.
 - B. inform the general public about facilities offered at the University.
 - C. promote the Disability Centre to those who might need the services provided.

University of Erdington

Do you have a medical (12) condition that might affect your ability to study, or your (13) performance in examinations? If your answer to this question is 'yes', it is important that you fill in and return this form as soon as possible, by post or in person, to the (14) Registry of the University. Please provide details about your disability, specific learning difficulty (e.g., dyslexia), mental health difficulty or medical condition. You can either send (15) evidence (in the form of a letter), a report by a (16) consultant or a psychologist with this form or bring it with you to hand in to the Disability Centre in person (see boxes at the end of this form). It is in your interests to provide (17) relevant information as soon as possible. If you do not do so, this may limit what (18) adjustments we are able to make.

Information about your disability: Please indicate in the box what kind of support you need.

Name: _____

Application No.: _____

Do you need special examination arrangements? Tick the appropriate box.

YES NO NOT SURE

2.2 Read the leaflet again and match the meaning that each underlined word has in this text (items 12-18) with options A-H. There is one option you do not need.

A. changes	B. problem	C. specialist	D. success
E. pertinent	F. administrative office	G. applications	H. proof

ACTIVITY 3

Read texts 19-23 and decide where they might appear. Use each option (A-F) only once. There is one option you do not need.

	A. a guidebook	B. a book review	C. a letter
	D. a small ad	E. a packet of medicine	F. a film review
19.	The narrative is not all fun and frolics. There is a tragedy at the heart of the plot that gives the prose real gravitas.		
20.	Join a growing industry Is it time to rethink your future? Do you want to have a rewarding career as well as the potential to earn an excellent income? Then look no further.		
21.	Olympia is easily accessible and is outside the congestion charge zone. It is served by the District Line less than two minutes from the Exhibition Centre.		
22.	With its anti-oxidant properties it strengthens your body's internal defence mechanism, the immune system.		
23.	I was wondering whether you could send me a complimentary copy of your most recent catalogue.		

ACTIVITY 4

4.1 Read the text about Dorian Gray below and choose the best option (A, B, or C) for items 24-25.

24. The aim of this text is to
- A. criticise the book entitled The Picture of Dorian Gray.
 - B. present different views regarding Oscar Wilde's writing.
 - C. recommend one of Oscar Wilde's most famous novels.
25. According to the text, The Picture of Dorian Gray
- A. is an example of Wilde's amazing writing.
 - B. was inspired by Oscar Wilde's life.
 - C. became a best-seller.

4.2 Read the text again carefully and choose the option (A-H) that best accompanies each of the words in bold (items 26-31). There are two options you do not need.

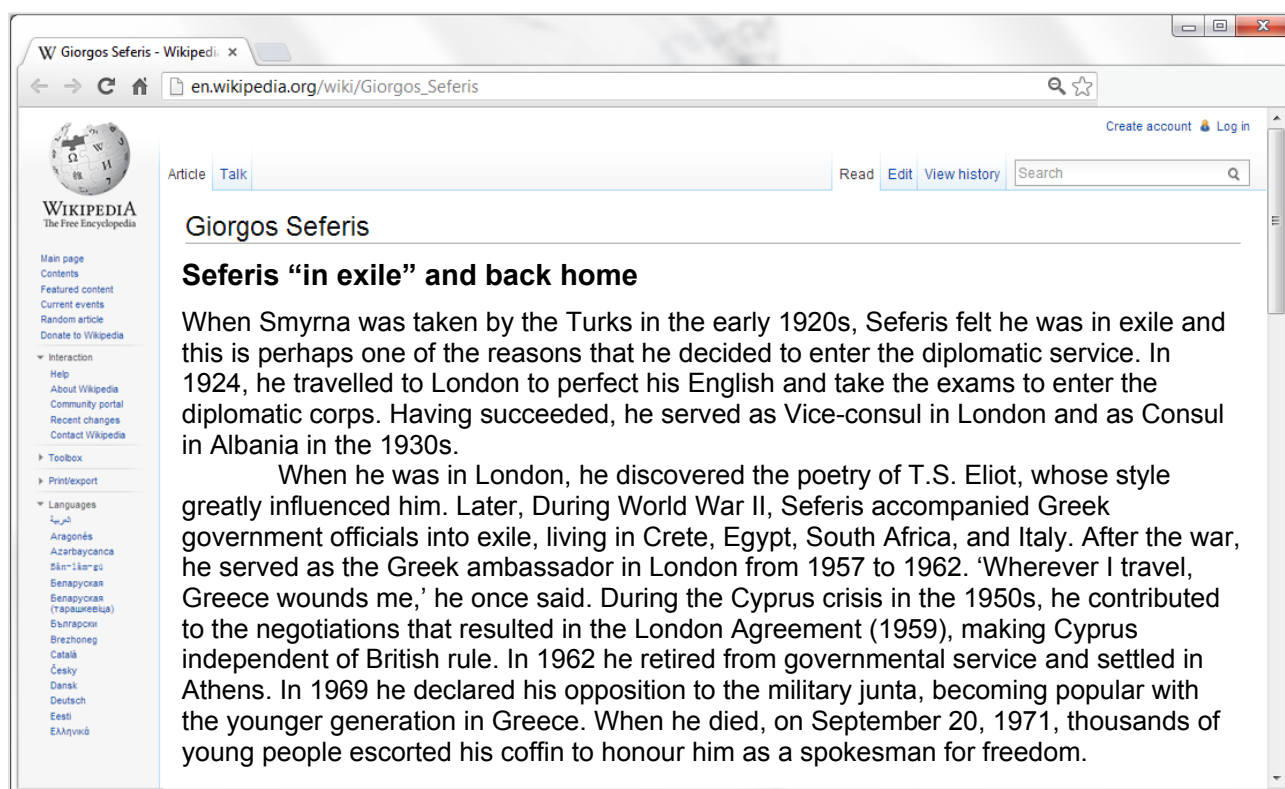
A. risky	B. summer	C. popular	D. naive
E. expensive	F. conflicting	G. gripping	H. close

The Picture of Dorian Gray

Oscar Wilde's perfectly charming and witty manner of expression will enchant you in more ways than one. He is a master storyteller and drifts through the story like a gentle (26) **__breeze__**, through odour-filled roses, giving you the feeling that you can literally smell the flower he is describing. *The Picture of Dorian Gray* is a masterpiece. The (27) **__plot__** focuses on an extremely handsome but (28) **__young man__**, who is not aware of the power his beauty brings. Through his (29) **__friendship__** with Basil, the artist who is responsible for the exquisite portrait of Dorian, he meets Lord Henry, the fun-loving, wealthy but dangerously influential gentleman who takes a liking to Dorian and makes him a sort of protégé. It is Lord Henry that exploits Dorian's innocence and teaches him the way of the world and sparks the light of vanity and pride in Dorian. This magical story enters into the fragile world of youth and old age, the thirst to maintain the former and the fear of the latter, accompanied with (30) **__emotions__** of love and hate, joy and shame. This is one book that will stand on your shelf with pride, and will become your most (31) **__volume__** there. Enjoy the genius of Wilde.

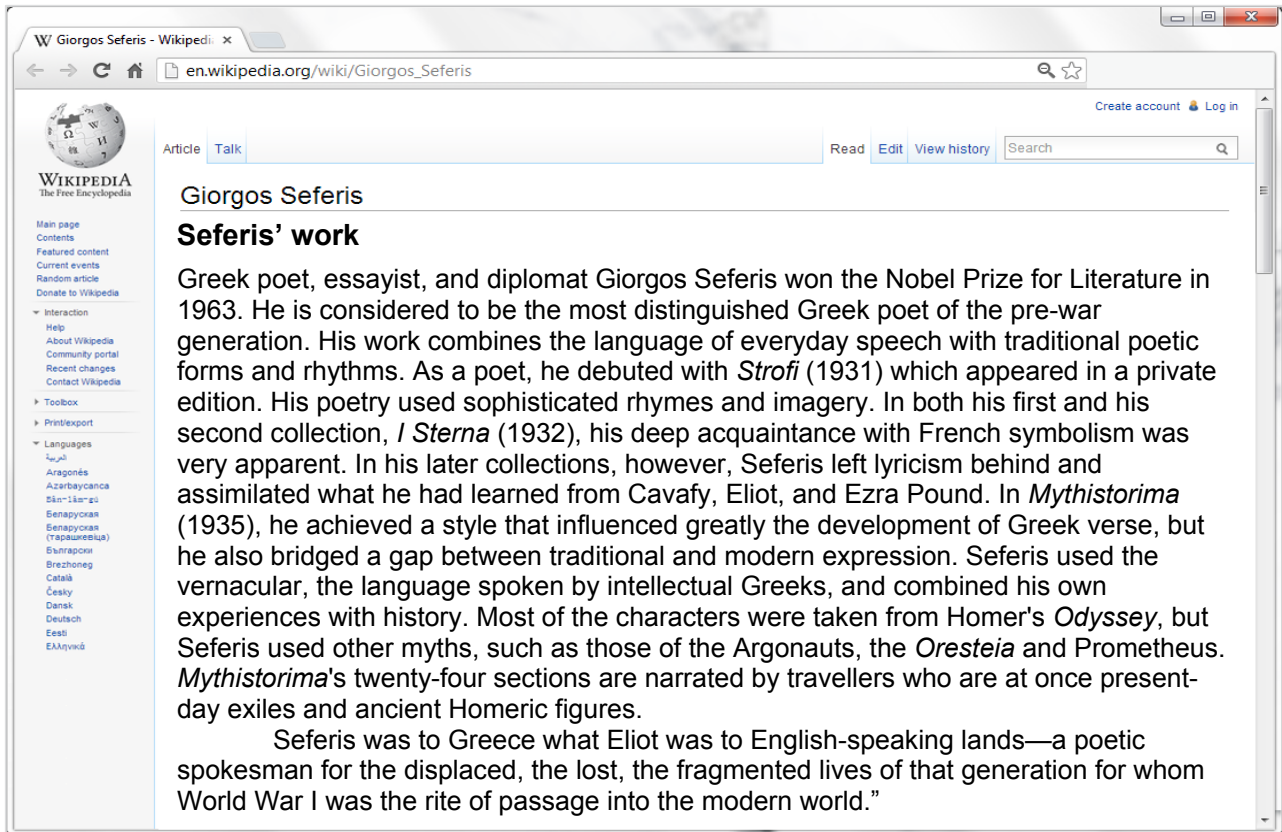
5.2 Read the text below, about Seferis 'in exile', and choose the best option (A, B, or C) for items 39-41.

39. Why did Seferis feel that he was in exile?
- A. Because his birthplace was occupied. B. Because he moved from one place to another. C. Because he entered the diplomatic service.
40. Seferis may have become a diplomat because
- A. he wanted to go to Smyrna. B. it allowed him to travel a lot. C. he loved foreign languages.
41. Why was Seferis admired by young people?
- A. He had democratic principles. B. He used the language of ordinary people. C. He was a distinguished diplomat.



5.3 Read the text about Seferis' work, and choose the best option (A, B, or C) for items 42-46.

42. Seferis won an important award for his
- A. poetic forms. B. diplomatic service. C. writing.
43. What characterized Seferis' first published verse?
- A. The impact of French poetry. B. Its complex rhythms. C. Its rhetorical language.
44. Which of the following influences on Seferis' work does the text discuss?
- A. His love life. B. Other poets. C. Political conflicts.
45. Which statement best describes Seferis' Mythistorima?
- A. Great combination of the old and the new. B. Good example of poetic lyricism. C. Impressive use of traditional poetry.
46. Seferis was concerned about
- A. the effect that T.S. Eliot had on him. B. his fragmented poetic images. C. the fate of the postwar generation.



5.4 Decide which of the option (A, B, or C) best explains the meaning of the underlined word or expression in items 47-50 below.

47. He also bridged a gap between traditional and modern expression.
 A. brought closer B. got rid of C. went back to
48. The language spoken by literate Greeks.
 A. poetic B. educated C. creative
49. Travellers who are at once present-day exiles and ancient Homeric figures.
 A. apparently B. in fact C. both
50. He contributed to the negotiations that resulted in the London Agreement.
 A. ended with B. caused C. made up

5.5 Fill in the gaps in items 51-55 with ONE word which has approximately the same meaning as the words with a strikethrough in Column A.

	COLUMN A	COLUMN B
51.	Greek poet, essayist, and diplomat who won the Nobel Prize.	Greek poet, essayist, and diplomat who was _____ the Nobel Prize.
52.	Recurrent themes in his poetry are exile and nostalgia.	Themes that come up again and _____ in his poetry are exile and nostalgia.
53.	The family moved in 1914 to Athens, where he graduated .	The family moved in 1914 to Athens, where he completed his _____.
54.	He familiarized himself with contemporary French poetry.	He got to _____ more about contemporary French poetry.
55.	Seferis rejected his previous dominating rhetorical tone.	Seferis _____ his back on his previous dominating rhetorical tone.

ACTIVITY 6

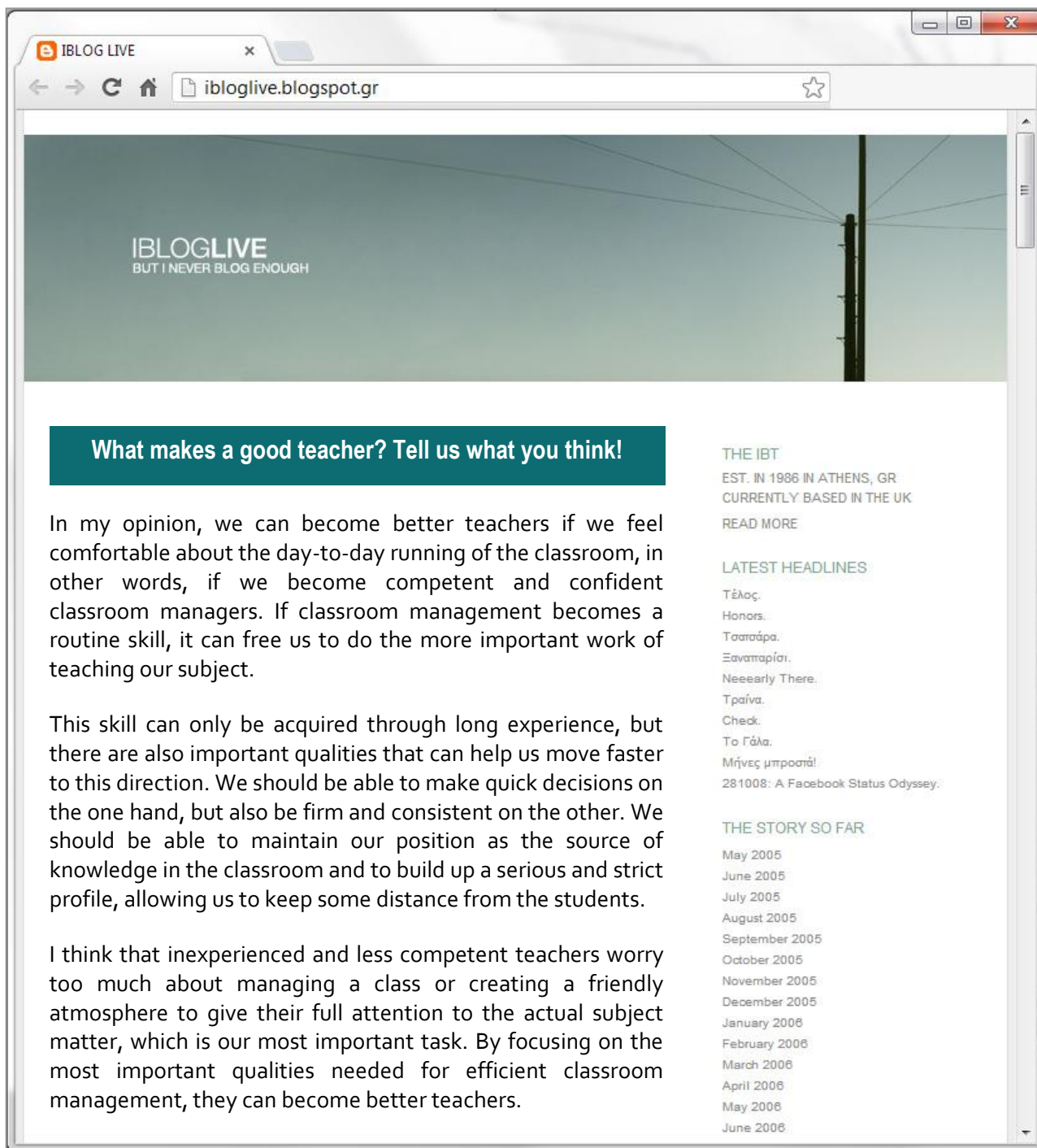
Put the jumbled words in COLUMN B in the correct order to complete items 56-60, as in the example.

COLUMN A		COLUMN B
0.	<p>From a novel</p> <p>Some hours before dawn Henry Perowne, a neurosurgeon, wakes to find himself already in motion, pushing back the covers from a sitting position, <u>and then rising to his feet</u>.</p>	to - his - and - rising - feet - then
56.	<p>From a book review</p> <p>'Dazzling! A brilliant novel, profound and urgent. _____.'</p>	down - couldn't - put - it - I
57.	<p>From an application letter</p> <p>I am interested in working with this company as I believe that there is a growing interest in health products. I enclose copies of my qualifications and a curriculum vitae, _____.</p>	as - reference - well - as - a - personal
58.	<p>From a letter of recommendation</p> <p>To whom it may concern</p> <p>The purpose of this letter is to recommend Christine Taylor for the post of Office Manager _____.</p>	a - or - similar- in - position - management
59.	<p>From a legal contract</p> <p>Refunds. No refunds are given for any unused pre-paid services included in the tour package of "Happy Holidays Charters". Charges included for services provided by our company are _____.</p>	subject - refund - not - to
60.	<p>From a public notice</p> <p>Any trespassing including the driving of unauthorized vehicles on this property _____.</p>	by - forbidden - is - strictly - law

ACTIVITY 1

Students of a secondary school in Geneva have designed a **blog** and want both teachers and students to participate in their discussions. This week's topic is 'What makes a good teacher' and a teacher has already responded, as you can see below. You are Alex, a student from Greece. Write to **express disagreement** with what the blogger says in his/her text (180-200 words) and **to explain why you believe** that a teacher should:

- Have a sense of humour
- Be able to explain things well
- Be kind and patient
- Have a sound knowledge of his/her subject
- Be easy going
- Encourage student autonomy



ACTIVITY 2

Imagine that you work for the Greek Tourist Organization. Your department has received a request from the tourist organization of another country for information about the very successful 'Blue Flag' programme. You have been asked to write a **report** (180-200 words) **explaining** how Greece has managed to achieve Blue Flag status for many of its beaches. Use information from the website below to write your report.

Η "Γαλάζια Σημαία", σύμβολο ποιότητας σε περίπου 40 χώρες σήμερα απονέμεται με αυστηρά κριτήρια σε οργανωμένες ακτές και μαρίνες που διαχειρίζονται παράκτιοι Δήμοι, ξενοδόχοι και άλλοι φορείς. Το 2008 η Ελλάδα έχει **430 βραβευμένες ακτές και 8 μαρίνες** που κέρδισαν τη "Γαλάζια Σημαία".

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΝΟΜΗ ΤΗΣ "ΓΑΛΑΖΙΑΣ ΣΗΜΑΙΑΣ"

Περιβαλλοντική εκπαίδευση και πληροφόρηση

- Πληροφορίες για το παράκτιο οικοσύστημα και το ευαίσθητο φυσικό περιβάλλον στον παράκτιο χώρο.
- Πληροφορίες για το Διεθνές Πρόγραμμα «Γαλάζιες Σημαιές» στον Πίνακα Ανακοινώσεων της ακτής.
- Έντυπες πληροφορίες και αναρτημένες οδηγίες συμπεριφοράς για την ακτή.
- Δραστηριότητες που να προβάλλουν ενεργά τη προστασία του φυσικού περιβάλλοντος της ακτής.

Ποιότητα νερών κολύμβησης

- Ποιότητα των νερών κολύμβησης, που να επιβεβαιώνεται με δειγματοληπτικές μετρήσεις

Περιβαλλοντική Διαχείριση

- Περιοδικός καθαρισμός ακτής από σκουπίδια, αποσιγάρα, κλπ.
- Επαρκείς κάδοι απορριμμάτων που να αδειάζονται συχνά
- Διευκολύνσεις για ανακυκλώσιμα υλικά
- Επαρκείς εγκαταστάσεις υγιεινής με ελεγχόμενο σύστημα αποχέτευσης
- Απαγόρευση της οδήγησης οχημάτων και μοτοποδηλάτων στην ακτή

Ασφάλεια, ναυαγοσωστικά, πρώτες βοήθειες, υπηρεσίες και εγκαταστάσεις

- Εκπαιδευμένοι ναυαγοσώστες, σωστικά εφόδια και πρώτες βοήθειες
- Σχέδια για την αντιμετώπιση κάποιου ατυχήματος ρύπανσης, με άμεση ενημέρωση του κοινού
- Ασφαλής δίοδος στην ακτή και φροντίδα για άτομα με ειδικές ανάγκες

ACTIVITY 1

Listen to three instances of talk. After each listening, choose the best answer (A, B, or C) for items 1-6.

A.

Read item 1. Listen and respond.

1. The purpose of this recording is

- A. to promote something.
- B. to argue against something.
- C. to give advice to someone.

Read item 2. Listen again and respond.

2. This recording is mainly about

- A. travelling to Ecuador.
- B. helping people in need.
- C. assisting students with school work.

B.

Read item 3. Listen and respond.

3. The purpose of this recording is

- A. to publicise.
- B. to make a request.
- C. to criticise.

Read item 4. Listen again and respond.

4. The courses offered are designed specifically

- A. for college students.
- B. for children with learning difficulties.
- C. for people with sight-related problems.

C.

Read item 5. Listen and respond.

5. This is a

- A. radio advertisement.
- B. radio show.
- C. radio quiz.

Read item 6. Listen again and respond.

6. This recording is mainly about

- A. giving up destructive habits.
- B. seeking help from others.
- C. dealing with drinking problems.

ACTIVITY 2

2.1 Read items 7-8. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

- 7. The speaker is surprised by her classmate's
 - A. intelligence.
 - B. indifference.
 - C. empathetic attitude.
- 8. What the speaker says about her classmate
 - A. has very little to do with reality today.
 - B. describes a very small group of people.
 - C. appears to be a widespread phenomenon.

Listen again and check your answers.

2.2 Read items 9-10. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

- 9. The speaker notices that people today
 - A. have more than enough.
 - B. work very hard.
 - C. are very careless.
- 10. The reason we refuse to listen to scientists' warnings is because
 - A. we are very vindictive.
 - B. we tend to do the minimum possible.
 - C. we are very self-centred.

Listen again and check your answers.

2.3 Read items 11-12. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

- 11. The speaker believes that we can no longer
 - A. control the problem.
 - B. neglect the problem.
 - C. understand the problem.
- 12. The speaker mentions that the problem
 - A. can still be solved despite all odds.
 - B. will get worse in the next decade.
 - C. does not concern anyone anymore.

Listen again and check your answers.

ACTIVITY 3

3.1 Read items 13-15. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

13. We are listening to two people
 A. disagreeing about something. B. discussing a problem. C. debating an issue.
14. The man we are listening to seems to be the kind of father who's generally interested in
 A. his daughter being popular. B. disciplining his kids. C. his daughter's welfare.
15. The relationship between father and daughter appears to be generally
 A. positive. B. problematic. C. distant.

3.2 Read items 16-20. Listen again and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

16. The daughter, Rosie
 A. is in college. B. goes to school. C. works in a jewelry store.
17. Rosie claims that in the past she was allowed to pierce
 A. her nose. B. her bellybutton. C. her tongue.
18. The father is now refusing to allow her to pierce
 A. her tongue. B. her bellybutton. C. her eyebrow.
19. To convince her father, Rosie claims that what she wants is
 A. to be admired. B. to feel good. C. to be trendy.
20. In the end, the father
 A. promises to think about it. B. remains adamant. C. changes his mind.

ACTIVITY 4

Read items 21-25. Listen to five people talking, and decide what each one is doing (i.e., arguing, congratulating, narrating, etc.). Fill in each gap with ONE appropriate word.

21. This woman is _____ her son.
22. This man is _____ a procedure.
23. This woman is _____ her friend.
24. This man is _____ someone.
25. This woman is _____ her little boy.

Now listen again and check your answers.

Museums for every taste

ΑΦΙΕΡΩΜΑ Ελληνικά μουσεία Το «οξυγόνο» της ιστορίας μας

Το βιοτικό επίπεδο και ο ρυθμός ανάπτυξης μιας χώρας αποτυπώνονται στον ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο οι πολίτες διαχειρίζονται τον πλούτο που τους έχουν εμπιστευτεί μέσω των αιώνων οι πρόγονοί τους. Σήμερα σας ξεναγούμε στις κυψέλες όπου βρίσκεται συγκεντρωμένη η πολιτιστική μας κληρονομιά. Το ταξίδι στην ιστορία μας μόλις αρχίζει...

Σιδηροδρομικό Μουσείο

Πρόκειται για τη συλλογή του Οργανισμού Σιδηροδρόμων Ελλάδας. Μια συλλογή από ιστορικά βαγόνια, τα οποία ταξιδεύουν τον επισκέπτη σε αλλοτινές εποχές και του προσφέρουν το άρωμα των παλιών αμαξοστοιχιών. Η ιστορία των ελληνικών σιδηροδρόμων μέσα από παλιές ατμομηχανές, βαγόνια και άλλα αντικείμενα. Το ενδιαφέρον μας μαγνήτισαν οι ατμομηχανές από το 1884, αλλά και το βαγόνι-καπνιστήριο του σουλτανικού συρμού του Αβδούλ Χαμίτ.



Πού θα το βρείτε:

Σιώκου 4, κάθ. Λιοσίων 301, 210-5126295.
Ώρες λειτουργίας: Τρ.-Κυρ. 9 π.μ.-1 μ.μ.,
Τετ. 5 μ.μ.-8 μ.μ.
Είσοδος ελεύθερη

Ταχυδρομικό Μουσείο

Εκεί είδαμε ελληνικά γραμματόσημα από το 1861 έως σήμερα και αντικείμενα σχετικά με την ιστορία των ταχυδρομείων. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχουν οι επιστολές προγραμματιστικής περιόδου. Κατά την επίσκεψή σας θα έχετε την ευκαιρία να δείτε από κοντά το πρώτο ελληνικό γραμματόσημο, αλλά και τα πρώτα ολυμπιακά γραμματόσημα στον κόσμο.

Πού θα το βρείτε:

Πλατεία Παναθηναϊκού Σταδίου 5, Παγκράτι,
210-7519066.
Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Κυρ. 8 π.μ.-2 μ.μ.
Είσοδος ελεύθερη

Μουσείο Μαρία Κάλλας



Το 2007 αφιερώθηκε στη χαρισματική φωνή που πέρασε και έμεινε να τη θαυμάζουμε για πάντα στην ιστορία. Ο μοναδικός χώρος στην Ελλάδα αφιερωμένος στην ντίβα του λυρικού θεάτρου φιλοξενεί προσωπικά αντικείμενα, επιστολές και φωτογραφίες της. Η έκθεση περιλαμβάνει φωτογραφίες, βίντεο, παρτιτούρες και κοστούμια της πιο

γνωστής παγκοσμίως ερμηνεύτριας όπερας.

Πού θα το βρείτε:

Στην Τεχνόπολη, Πειραιώς 100, Γκάζι, 210-3460981.
Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Παρ. 10 π.μ.-3 μ.μ.
Είσοδος ελεύθερη

Παιδικό Μουσείο

Το Παιδικό Μουσείο απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας έως 12 χρόνων, γονείς και εκπαιδευτικούς, σε οποιοδήποτε πρωτομαθαίνει και σε οποιοδήποτε ενδιαφέρεται για την ανάπτυξη του παιδιού. Η λειτουργία του εκθεσιακού χώρου σημαίνει: μελέτη και κατασκευή εκθεμάτων, μελέτη και υλοποίηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων, εκπαιδευτικά προγράμματα σε παιδιά με ιδιαιτερότητες, ελεύθερη επίσκεψη, λειτουργία βιβλιοθήκης ως χώρο μελέτης, λειτουργία παιχνιδωπωλείου. Το Διεθνές Συμβούλιο Μουσείων (ICOM) έχει επιλέξει για το 2007 το θέμα «Μουσεία και Πολιτιστική Κληρονομιά - Αναθεωρήσεις και νέες προσεγγίσεις».



Στο πλαίσιο αυτό, το Παιδικό Μουσείο καλεί τα παιδιά ηλικίας 6-12 χρόνων να συμμετέχουν στην εκπαιδευτική δραστηριότητα «Πάμε μουσείο;». Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να προσεγγίσουν την έννοια του μουσείου ως χώρου ανακάλυψης, ψυχαγωγίας και μάθησης. Θα ευαισθητοποιηθούν σχετικά με τη σημασία τη κληρονομιάς, την έννοια της συλλογής και με βιωματικό τρόπο θα ανακαλύψουν το Παιδικό Μουσείο σχεδιάζοντας έναν χάρτη-οδηγό με νέες δραστηριότητες.

Πού θα το βρείτε:

Κυδαθηναίων 14, Πλάκα, 210-3312996.
Ώρες λειτουργίας: Τρ.-Παρ.: 09.00-13.00,
Δευτ. κλειστά, Σάβ. - Κυρ. 10.00-13.00
Είσοδος ελεύθερη

14

If only I had 15 minutes to spare

Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Αν είχατε 15 λεπτά ελεύθερου χρόνου την ημέρα, πώς θα τα αξιοποιούσατε

Δεκαπέντε λεπτά μοιάζουν λίγα, αλλά, όπως απέδειξαν και τα γράμματά σας, είναι πολλά για να κάνετε πράγματα δημιουργικά και ευχάριστα, που θα σας γεμίσουν με ενέργεια και ευεξία. Πάρτε, λοιπόν, κάποιες ιδέες για να αξιοποιήσετε το πολύτιμο τέταρτο της ώρας είτε για τον εαυτό σας είτε μαζί με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

15 λεπτά, λοιπόν, είναι πολλά για κάποιον που νοσεί είτε ψυχολογικά είτε σωματικά. Πιστέψτε το, φτάνουν για μια μικρή επίσκεψη ή για ένα τηλέφωνο, φτάνουν για να διώξουν τη θλίψη, τη



μοναξιά, την κατάθλιψη. Φτάνουν για να πεις σε κάποιον «σ' αγαπώ πολύ», «σε σκεφτόμουν», «ήθελα πολύ να σε δω, μου έλειψες». Όταν δεν μπορούμε να βοηθήσουμε, ίσως να είναι κακό, όταν όμως μπορούμε και δεν το κάνουμε είναι μάλλον κακία. Αφιερώνω, λοιπόν, 15 λεπτά τη ημέρα σε αυτούς που το

έχουν πραγματικά ανάγκη. ΜΙΝΑ, Άργος

Αν ο χρόνος μπορούσε να παγώσει για 15 λεπτά και να μου ανήκει ολοκληρωτικά, θα διάβαζα με την απαιτούμενη προσήλωση και αφοσίωση κάποιο από τα αγαπημένα μου ποιήματα. Είναι τόσο χαλαρωτικό, αλλά ποτέ δεν προλαβαίνω να το χαρώ. ΑΙΓΛΗ, Πειραιάς

Ειλικρινά, απλώς θα κοιτούσα τον ουρανό και θα έφτιαχνα ιστορίες με πρωταγωνιστές τα σύννεφα. Θα προσπαθούσα να αδειάσω εντελώς το μυαλό

μου και να εστιάσω μόνο στην απεραντοσύνη του ουράνιου θόλου. Γίνεται; Μάλλον όχι. ΜΑΡΙΝΑ, Κερατσίνι

Θα τηλεφωνούσα -με την ησυχία μου- σε κάποιον από τους φίλους μου που μένουν μακριά και αυτός είναι ο μοναδικός τρόπος να επικοινωνήσουμε, αλλά δυστυχώς ποτέ δεν βρίσκουμε το χρόνο και ακουόμαστε σε δυο αράδες λόγια με e-mail. ΘΕΑΝΩ, Πετρούπολη

Θα πήγαινα μια επίσκεψη στη γιαγιά μου. Απολαμβάνω απερίγραπτα τη συντροφιά της, αλλά σπάνια προλαβαίνω να της αφιερώσω το χρόνο που πραγματικά θα ήθελα. ΝΙΚΗ, Μαρούσι

Θα έκλεινα τα πάντα, τηλεόραση, υπολογιστή, ραδιόφωνο, τηλέφωνο και θα καθόμουν για λίγο στην απόλυτη ησυχία. ΣΕΒΗ, Αμπελόκηποι

15 λεπτά αρκούν για να ζητήσεις μια συγνώμη. Θα ήθελα να έχω τόσο το χρόνο όσο κυρίως και το θάρρος να μπορώ να πάρω ένα τηλέφωνο για να ζητήσω συγνώμη σε όλους εκείνους που πλήγωσα την περσινή χρονιά. Θα τα καταφέρω; Το ελπίζω. ΕΡΙΑΝΑ, Πεύκη

Απλούστατα θα κοιμόμουν! Με δυο μικρά παιδιά στο σπίτι, ο ύπνος είναι κάτι περισσότερο από πολυτέλεια, είναι σίγουρα μαγική εικόνα. Θα έπαιρνα την κουβερτούλα μου, θα άραζα στον καναπέ και θα παραιδόμουν στην αγκαλιά του Μορφέα. ΜΑΡΘΑ, Χαλάνδρι

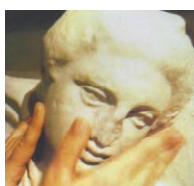
Museums for every taste

ΑΦΙΕΡΩΜΑ Ελληνικά μουσεία Το «οξυγόνο» της ιστορίας μας

Το βιοτικό επίπεδο και ο ρυθμός ανάπτυξης μιας χώρας αποτυπώνονται στον ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο οι πολίτες διαχειρίζονται τον πλούτο που τους έχουν εμπιστευτεί μέσω των αιώνων οι πρόγονοί τους. Σήμερα σας ξεναγούμε στις κυψέλες όπου βρίσκεται συγκεντρωμένη η πολιτιστική μας κληρονομιά. Το ταξίδι στην ιστορία μας μόλις αρχίζει...

Μουσείο Αφής

Για άτομα με προβλήματα όρασης, αλλά όχι μόνο. Οι επισκέπτες έχουν τη δυνατότητα να αγγίξουν και να ψηλαφίσουν το άγαλμα της Αφροδίτης της Μήλου, του Ερμή του Πραξίτηλη, τη μακέτα



του λόφου της Ακρόπολης και άλλα πολλά δείγματα της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Πού θα το βρείτε:

Αθηνάς 17 & Δοϊράνης 198, στάση Χρυσάκη, Καλλιθέα, 210-9415222.

Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Παρ. 9 π.μ.-2 μ.μ.

Εισιτ. € 2, παιδικό € 1, άτομα με αναπηρία και οι συνοδοί τους δωρεάν

Μουσείο Ελληνικών Λαϊκών Μουσικών Οργάνων

Δημοφιλή, αλλά και «ξεχασμένα» πλέον, λαϊκά όργανα από το 18ο αι. ως τις μέρες μας από τη Συλλογή του Φοίβου Ανωγειανάκη. Η έκθεση απλώνεται σε τρεις ορόφους και περιλαμβάνει τέσσερα επίπεδα, όσα και οι οικογένειες μουσικών οργάνων που διακρίνει η εθνομουσικολογία, με κριτήριο το υλικό που πάλλεται για να δώσει τον ήχο.

Πού θα το βρείτε:

Διογένης 1 - 3, Πλάκα, 210-3250198, 210-3254119.

Ώρες λειτουργίας: Τρ. & Πέμ.-Κυρ. 10 π.μ.-2 μ.μ., Τετ. 12 μ.μ.-6 μ.μ., Δευτ. κλειστά.

Είσοδος ελεύθερη

Σπαθάρειο Μουσείο Θεάτρου Σκιών

Ο μαγικός και παραμυθένιος κόσμος του Καραγκιόζη μέσα από τη συλλογή φιγούρων των Σωτήρη & Ευγένιου Σπαθάρη. Για να θυμούνται οι παλαιότεροι και να μαθαίνουν οι νεότεροι. Εδώ βλέπουμε τις πρώτες φιγούρες Καραγκιόζη φτιαγμένες από χαρτόνι, αλλά και την εξέλιξη των σκηνικών, στοιχεία που μας ταξιδεύουν σε ολόκληρη



την ιστορία του θεάτρου Σκιών.

Πού θα το βρείτε:

Βασ. Σοφίας και Δημ. Ράλλη, Πλατεία Κασταλίας, Μαρούσι, 210-6127245.

Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Παρ. 9 π.μ.-2 μ.μ., Τετ. 6 μ.μ.-8 μ.μ., Σάβ., Κυρ. κλειστά.

Είσοδος ελεύθερη



Θεατρικό Μουσείο

Κειμήλια του ελληνικού θεάτρου του 19ου και του 20ού αιώνα. Στους μουσειακούς χώρους οι επισκέπτες μπορούν να ξεναγηθούν στις αίθουσες των καμαρινιών του νεοελληνικού θεάτρου, στην αίθουσα αρχαίου δράματος καθώς και στην αίθουσα μουσικού θεάτρου. Επίσης υπάρχει σπουδαίο αρχαιακό υλικό 30.000 περίπου τόμων βιβλίων, 60.000 θεατρικών προγραμμάτων, περίπου 2.000 βιντεογραφημένων παραστάσεων, περίπου 5.000 αφισών

και 5.000 αρνητικών. Τα προγράμματα καλύπτουν τη χρονική περίοδο από το 1880 μέχρι τις ημέρες μας.

Πού θα το βρείτε:

Ακαδημίας 50, 210-3629430.

Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Παρ. 9 π.μ.-2 μ.μ.

Είσοδος ελεύθερη

Μουσείο Συναισθημάτων Παιδικής Ηλικίας

Είναι ένα από τα πιο πρωτότυπα παιδικά μουσεία που χρησιμοποιεί τα εκθέματά του (πίνακες, ξύλινες κατασκευές), το παιχνίδι και τα παραμύθια ενθαρρύνοντας τα παιδιά (4 έως 12 ετών) να ανακαλύψουν τον κόσμο των συναισθημάτων. Το μουσείο σχεδιάζει και παρουσιάζει εκθέσεις με πίνακες και τρισδιάστατες κατασκευές που προωθούν την αυτογνωσία μέσα από το παιχνίδι με τα εκθέματα.

Πού θα το βρείτε:

Καρατζά 7 & Τσάμη Καρατάσου, Λόφος Φιλοπάππου, 210-9218329.

Ώρες λειτουργίας: Σάβ. & Κυρ. 10 π.μ.-2 μ.μ.

Είσοδος ελεύθερη

If only I had 15 minutes to spare

Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Αν είχατε 15 λεπτά ελεύθερου χρόνου την ημέρα, πώς θα τα αξιοποιούσατε?

Δεκαπέντε λεπτά μοιάζουν λίγα, αλλά, όπως απέδειξαν και τα γράμματά σας, είναι πολλά για να κάνετε πράγματα δημιουργικά και ευχάριστα, που θα σας γεμίσουν με ενέργεια και ευεξία. Πάρτε, λοιπόν, κάποιες ιδέες για να αξιοποιήσετε το πολύτιμο τέταρτο της ώρας είτε για τον εαυτό σας είτε μαζί με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.



15 λεπτά είναι υπεραρκετά -όσο κουτό και αν ακούγεται- για ένα rowing παρ, που μπορεί να σε τονώσει και να σου δώσει ενέργεια για την υπόλοιπη μέρα. Αλλά 15 λεπτά ελεύθερου χρόνου μέσα στη μέρα είναι, δυστυχώς, απεριγράπτη πολυτέλεια. **ΜΑΡΙΑ**, Αμπελόκηποι

Αν ήταν μέρα, θα έτρεχα στα καταπράσινα λιβάδια, που βρίσκονται μόλις λίγα μέτρα από το σπίτι μου, αλλά δεν προλαβαίνω ποτέ να τα χαρώ λόγω του ιδιαίτερα φορτωμένου προγράμματός μου. **ΠΕΤΡΙΝΑ**, Κεφαλονιά

Αν είχα 15 λεπτά, θα πήγαινα για μια γρήγορη βουτιά. Δηλώνω χειμερινή κολυμβήτρια και πράγματι υπήρξα, αλλά εδώ και πολύ καιρό δεν προλαβαίνω να ασχοληθώ με αυτό το χόμπι μου, που μου έχει λείψει απεριγράπτα πολύ. Είναι τόσο αναζωογονητική η θάλασσα όλες τις εποχές και ειδικά το χειμώνα. **ΓΙΟΥΛΑ**, Ρέθυμνο

Θα έπαιζα με το σκύλο μου που μονίμως μένει παραπονεμένος από τις σύντομες βόλτες μας και θα του έκανα όλα τα χατίρια. Αν μάλιστα αυτό το τέταρτο ήταν καθημερινό, θα ήμουν τόσο

περήφανη για το πόσο ευτυχισμένο θα τον έκανα. **ΜΑΡΙΖΑ**, Χαλάνδρι

Αν είχα 15 λεπτά, θα έκανα μια μάσκα ομορφιάς. Τόσο απλά. **ΓΕΩΡΓΙΑ**, Νέο Ηράκλειο

Θα βούλιαζα στον καναπέ με μια κούπα τσάι και μια κουβέρτα. Και θα έδιωχνα κάθε σκέψη από το μυαλό μου γι' αυτά τα 15 λεπτά. **ΡΕΝΑΤΑ**, Κερατσίνι

Θα μιλούσα με την κόρη μου χωρίς να μας διακόπτουν οι άπειρες δουλειές και τα αμέτρητα τηλεφωνήματα. Και αν μας τελείωναν οι κουβέντες, θα έβαζα να ακούσουμε μουσική και να χορέψουμε. **ΜΑΡΘΑ**, Εξάρχεια

Θα έκανα εξάσκηση στο πιάνο μου. Τόσα χρόνια χαμένα, επειδή αν το ξεχάσεις σε ξεχνάει. Το θυμάμαι μόνο κάθε Χριστούγεννα με τα κάλαντα, αλλά μετά πάλι δεν χωράει πουθενά στο πρόγραμμα. **ΣΟΦΙΑ**, Κολωνός

Αν είχα 15 λεπτά ελεύθερου χρόνου, θα επισκεπτόμουν τους παππούδες μου. Μου αρέσει να ακούω δικές τους παλιές ιστορίες. Και, για να είμαι ειλικρινής, σκέφτομαι πολλές φορές ότι στο μέλλον ίσως και να μην μπορώ να τις ξανακούσω από τα δικά τους χείλη. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να βρω αυτό τον απαραίτητο χρόνο για να τους βλέπω και αυτός είναι και ο στόχος μου από εδώ και στο εξής. **ΜΠΕΤΥ**, Κερατέα

If only I had 15 minutes to spare

Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Αν είχατε 15 λεπτά ελεύθερου χρόνου την ημέρα, πώς θα τα αξιοποιούσατε



Δεκαπέντε λεπτά μοιάζουν λίγα, αλλά, όπως απέδειξαν και τα γράμματα σάς, είναι πολλά για να κάνετε πράγματα δημιουργικά και ευχάριστα, που θα σας γεμίσουν με ενέργεια και ευεξία. Πάρτε, λοιπόν, κάποιες ιδέες για να αξιοποιήσετε το πολύτιμο τέταρτο της ώρας είτε για τον εαυτό σας είτε μαζί με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Αντί να πίνω τον καφέ «στο πόδι» και με δεκάδες υποχρεώσεις, τηλεφωνήματα και δουλειές να τρέχουν και να με κατατρέχουν στο γραφείο, θα έπαιρνα τον καφέ μου και θα πήγαινα να τον απολαύσω με την ησυχία μου στο κοντινότερο πράσινο σημείο της γειτονιάς μου. Χωρίς το παραμικρό άγχος, μόνο για 15 λεπτά. ΚΑΤΕΡΙΝΑ, Γκύζη

Θα απαντούσα σε μερικά έστω από τα e-mail φίλων μου που μένουν αναπάντητα για μέρες, βδομάδες, ακόμα και μήνες λόγω έλλειψης χρόνου και τελικά καταλήγουμε στην ευκολότερη και συντομότερη λύση της επικοινωνίας μέσω του τηλεφώνου. ΣΤΑΜΑΤΙΑ, Ηλιούπολη



Θα μαγείρευα ένα γρήγορο γεύμα για να φάω επιτέλους σπιτικό φαγητό και να απαλλάξω το στομάχι μου από τα delivery με τα οποία περνάω τη ζωή μου λόγω έλλειψης χρόνου και ενέργειας. ΛΙΖΑ, Εξάρχεια

Θα έκανα γυμναστική. Το σώμα μου παραπονιέται και εγώ

το ακούω, μα ο χρόνος δεν περισσεύει για να του/μου κάνω τη χάρη να ανταποκριθώ στις ανάγκες και στις επιθυμίες για γυμναστική. ΜΑΙΡΗ, Καλαμάκι

Δεν προλαβαίνω καν να πάω στην τουαλέτα χωρίς να ακούσω ένα «μαμάσα». Αν είχα 15 ολόκληρα λεπτά στη διάθεσή μου, θα έμενα να μουλιάσω στην μπανιέρα με λάδια και αφρόλουτρα και να μη σκέφτομαι τίποτα ώσπου να τελειώσει ο χρόνος μου. ΓΙΟΥΛΗ, Καρδίτσα

Θα τα τοποθετούσα στην αρχή της ημέρας και θα έτρωγα πρωινό. Στην κουζίνα όμως, όχι μέσα στο αυτοκίνητο οδηγώντας. Είναι πολύ κουραστικό να τρέχω πάντα με την ψυχή στο στόμα (και μαζί και μια τυρόπιτα). Μέχρι να ετοιμάσω το πρωινό των παιδιών έχει φτάσει η ώρα να φύγω για τη δουλειά. Και την πληρώνει ο... φούρνος. ΤΕΡΕΖΑ, Ηλιούπολη

Αν είχα 15 λεπτά στη διάθεσή μου, θα τα αφιέρωνα στη βεράντα μου. Έχω τόσα λουλούδια να μεταφυτεύσω, άλλα που θέλουν κλάδεμα, άλλα που θέλουν λίγη περιποίηση. Θα αφιέρωνα, λοιπόν, τα 15 λεπτά μου για να δώσω ζωή στα φυτά, που μου ομορφαίνουν πολύ το σπίτι και μου φτιάχνουν κάθε πρωί τη διάθεση. Τα χαζεύω από το παράθυρο καθώς πίνω τον καφέ μου και είναι σαν να μου χαμογελάνε. ΜΠΕΤΥ, Αθήνα

ACTIVITY 1

Read the text below and do 1.1-1.3.

protecting
and promoting
authors' rights

ALCS



Mavis Cheek in conversation

Lucey Jarret probed acclaimed novelist **Mavis Cheek** about her writing life and her views on the download generation.

Q What initially inspired you to become a writer?

A Being unqualified to do any other job was a great help – or rather spur. If I'd been able to be a secretary or a typist, for example, then economics might well have overtaken me in the years I spent honing my craft and trying to get published. Of course the great inspiration was having my daughter and wanting to be at home with the baby while using my brain.

Q What's been your most exciting book to write to date and why?

A My latest *Amenable Women*, from the point of view of all the research I had to do – which I hugely enjoyed, by the way. The most exciting book to have published was my first (*Pause Between Acts*, 1988), which had absolutely wonderful reviews everywhere (except the *New York Times* – and I didn't mind that at all – just to be in the NYT was thrilling). It gave me an adrenaline rush, when the first of those came out.

Q You once said that "any writer with a mortgage never gets writer's block". Do your views differ now you have had 12 commercially successful books? If so, why?

A I still think that one of the best (and worst) spurs to writing and for continuing to write is a requirement to earn a living. The road to publication is littered with the corpses of would-be authors who can't make it to the second or third book. I've just recently been sent a new novel by a really good author who went off the boil for years and I am sure it was largely due to her having a private income. Believe me, if I didn't have a mortgage, I'd be lying on a Greek

beach right now, not struggling to make sense of yet another text.

Q The more successful you become, do you find it harder to come up with concepts for a new novel?

A It's harder to believe you are getting better at the job, though obviously that's what I and most writers want. Basically, we compete with ourselves while trying to continue pleasing our audience. Finding novel ways of enticing the reader one more time gets harder – at least for me. I always have to start with an idea that's popped into my head and which won't go away. Currently I'm bedevilled by thoughts of truth and how hard it is to maintain in an ordinary life.

Q The online environment makes the re-use of the writer's work far more likely. How worried would you be at this time if your work were used on the internet without your knowledge or permission?

A I think it's despicable, really, given that most authors don't make a great deal of money and their intellectual property is all they have. It's no different from going into a butcher's and stealing a few strings of sausages. It's theft unless you agree to its being used or unless you are paid.

Q One of your books is now available for download. Do you think reading a book online will ever replace reading the hardback or paperback?

A I don't think I'd ever want to read a whole book in e-form. It's not got that slumpish feeling about it when the pillows are soft, the duvet is warm and the book is enticing.

1.1 Read the text and choose the best option (A, B, or C) for items 1-2.

1. Overall, how does Mavis Cheek present the writing profession?
 - A. As exciting and financially rewarding.
 - B. As motivating but rather difficult.
 - C. As nerve-wracking and unfulfilling.
2. What does Mavis imply in the interview?
 - A. Her initial success as a writer did not come very easily.
 - B. Her income from writing has removed all her money worries.
 - C. Her future career as a writer will be as rewarding as it ever was.

1.2 Read the text again and choose the best option (A, B, or C) for items 3-6.

3. What encouraged Mavis Cheek to become a writer?
 - A. The expectation of huge financial rewards.
 - B. The desire to combine motherhood and a career.
 - C. The idea of one day becoming a famous name.
4. What comment does Mavis make about her first book *Pause Between Acts*?
 - A. It was the most interesting of her books to research.
 - B. The review it got in the New York Times upset her.
 - C. She was thrilled by the reception it got from the critics.
5. What does Mavis say successful writers usually do?
 - A. They struggle to find new ways to allure readers.
 - B. They end up reinventing work they have done before.
 - C. They produce work that fails to please their audiences.
6. What does Mavis feel about writers and the internet?
 - A. In the future, authors will be able to prevent internet theft.
 - B. Internet theft is completely different from other kinds of theft.
 - C. It's alright as long as one is paid for their intellectual property.

1.3 Read the text again and decide if statements 7-10 are True (A), False (B), or Not Stated (C).

STATEMENTS		A	B	C
		TRUE	FALSE	NOT STATED
7.	Mavis states that most books are written by authors who have done little research.			
8.	Mavis believes that a private income is an absolute necessity for a new writer.			
9.	Mavis takes an idea seriously and starts thinking that she'll write a book about it when this idea won't leave her alone...			
10.	According to Mavis, nothing can replace reading a printed book, in the warmth of your comfort.			

ACTIVITY 2

2.1 Read the text below and choose the best option (A, B, or C) for item 11.

11. The main aim of this website is
- A. to give some background information about French historical events.
 - B. to point out the main buildings of historical interest in the centre of Paris.
 - C. to outline a different kind of attraction for tourists in the French capital city.

The screenshot shows a browser window with the URL classicwalksparis.com/paris/tours/da-vinci-walk. The page title is 'Classic Walks' and it features two columns of tour information. The left column is for 'The French Revolution Walk' (2 hours) and the right column is for 'The Da Vinci Code Walk' (2 hours). Both columns contain descriptive text with numbered blanks for a matching exercise.

2.2 Read the leaflet again and match the meaning that each underlined word has in this text (items 12-18) with options A-H. There is one option you do not need.

A. famous	B. warehouse	C. overwhelm	D. make aware
E. clarify	F. notice	G. arrest	H. experience again

ACTIVITY 3

Read texts 19-23 and decide where they might appear. Use each option (A-F) only once. There is one option you do not need.

A. academic paper	B. horoscope	C. promotion leaflet
D. newspaper article	E. novel	F. a book blurb
19.	What makes us different: At P.G.O. we are proud of the impeccable quality service we offer even in more distant places of the city. Therefore, we provide the opportunity of updating 99.9% of the regarding sales of your business avoiding the simultaneous distribution of different corporations...	
20.	The unexpectedly rapid recovery from a rib injury enabled Armitage to retain his full-back place on Saturday.	
21.	Henerman (1994) has shown that people are more likely to give unbiased responses when anonymity is assured.	
22.	With warmth and wisdom, Noel reveals his fascination and affection for the land of his birth inviting readers to join him as he goes.	
23.	Suddenly, you will find you have a lot of business, financial and legal matters to attend to.	

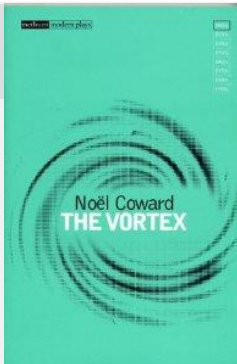
ACTIVITY 4

4.1 Read the text below and choose the best option (A, B, or C) for items 24-25.

24. The aim of this text is to
- A. highlight the extraordinary ability of Noel Coward as a playwright.
 - B. explain the changing history of England in the 20th century.
 - C. give some historical context to a play by Noel Coward.
25. What do we learn from the text?
- A. How the younger generation looked up to the older generation.
 - B. How the first World War affected the lives of the future generation.
 - C. How fashion became much less important for the younger generation.

4.2 Read the text again carefully and choose the option (A-H) that best accompanies each of the words in bold (items 26-31). There are two options you do not need.

A. wild	B. mature	C. outward	D. famous
E. inner	F. irresponsible	G. active	H. whole



Into the Vortex

When Noel Coward was born at the end of 1899, England was nearing the end of the long Victorian era, and was about to enter the (26) _____ **Edwardian** period, also known as ‘golden’ era. The Empire was still expanding, and Britain was the workshop – and the envy – of the world. By the time Coward began to write *The Vortex* in 1923, Britain and the world had changed forever. A (27) _____ **generation** had been virtually wiped out in the ‘Great War for Civilisation’, and those who did return were scarred for life.

Those born just too late to have been (28) _____ **participants** in World War I dealt with the collective post-war depression by adopting an attitude of ‘eat, drink and be merry, for tomorrow we die’. The rich and leisured classes in particular threw themselves into (29) _____ **parties** that came to be known as the ‘Roaring Twenties.’

For the first time, the younger generation felt that they had a centre stage position, and they revelled in the fact that the older generation looked on with disapproval and shock at what it considered their (30) _____ **behaviour**. Fashion was the (31) _____ **expression** of this liberation and rebellion. People were always on the lookout for novelty and sensation and there were a number of crazes, including, after the opening of Tutankhamen’s tomb by Lord Caernarvon in 1923, anything and everything Egyptian.



ACTIVITY 5

Match items 32-36 with one of the available options (A-F). There is one option you do not need.

COLUMN A		COLUMN B	
32.	The only thing that really saddens me is that I won't be around when they find the cure.	A.	We'd probably not feel as grumpy or irritable...
33.	It isn't difficult to be witty or amusing when you're among friends.	B.	We never give them a chance to prove that actually they don't.
34.	I believe we'd all behave quite differently if we lived in a warm, sunny climate all the time.	C.	But, there's the bright side of things too. I won't have to pay for the treatment!
35.	People are quite mistaken when they say that opera isn't what it used to be.	D.	Most of us need to prove that we can be strong when need be.
36.	It's wrong to think that people never change.	E.	But it's damned hard to be clever when they don't expect you to...
		F.	I think it's just as ridiculous as ever!

ACTIVITY 6

6.1 Read Text 1 and choose the best answer (A, B, or C) for items 37-41.

TEXT 1

TRAVELNEWS

14

Gone down river

Deep in the Malaysian jungle there is a wild place called Taman Negara -accessible only by boat. It's home to tigers, clouded leopards, black panthers, cobras and men with blow pipes and poison darts. Rod Liddle decided to give it a try.

I'd wanted to cover this region for a long time. This is a land of superlatives and statistical extremes. It is the largest national park in Southeast Asia in the middle of West Malaysia – a country that contains a stunning profusion of wildlife.



The park was created in 1939 by the British King George V; and yet it is virtually unknown to the descendants of his subjects. Brits tend to head for Sarawak and Borneo, perhaps because these places sound as if they're very

wild. But Taman Negara is wilder and older. It dates back more than 130 million years. And Malaysia is a lucky country and well managed. Its population density is but a fraction of those countries that surround it. And there's an environmentally- friendly culture, which has prevented the horrendous over-development you see in Thailand or Bali.

To soak up the magnificence of Taman Negara, what you really need to do is get away and lose the jabbering gaggle of tourists. So cajole or pay a boatman to take you far away. Sit on a sandbank miles upstream and wait for the wildlife to come to you. Just sit and wait. Always the rule. And take with you a decent nature guide: *Taman Negara* by David Bowden is superb.

37. The writer of the text is most probably
- A. a tourist.
 - B. a biologist.
 - C. a travel writer.
38. The attitude of the writer to the place he is describing is
- A. critical.
 - B. positive.
 - C. neutral.
39. What does the writer imply about Taman Negara?
- A. It's a popular holiday destination with British people.
 - B. Its beauty has come under some threat from tourism.
 - C. Its existence predates many other places on earth.
40. The writer suggests that the best way to appreciate Taman Negara is to
- A. travel around the area alone.
 - B. avoid areas full of tourists.
 - C. choose one destination and stay there.
41. What advice does the writer give to people visiting the area?
- A. Arm yourself with a good reference book.
 - B. Take charge and do not just expect things to happen.
 - C. Make sure your boatman is also a guide.

6.2 Read Text 2 and choose the best answer (A, B, or C) for items 42-45.

TEXT 2

At midnight one evening, I was roused by a cacophony of snorting and grunting outside my door. I sat bolt upright in bed. "Is that you?" I shouted tentatively to my companion, then opened the door of my hut. In the moonlight, I saw that an enormously fat wild boar with razor sharp tusks was busy trashing my balcony, angry about something. "Um..., just like, go away pig," I said, without much conviction. And then, man looked at pig, and pig looked at man, and man quickly went back into his hut and pretended nothing had happened and the pig remained exactly where he was, trashing the balcony.

I left this indescribably beautiful place four days later and headed out to the island of Langkawi to relax and feel better. There's a place there called Bon Ton, which I've visited for many a year, a wonderful coming together of landscape, nature and haute cuisine – a combination which, to my mind, can't be beaten. There's a nature guide here, Dev, who

can show you saltwater crocodiles and point you in the direction of mysterious jungle cats and beautiful flowers that only bloom at night.

Then, afterwards, you can enjoy rack of lamb with pumpkin. I can't think of any other country besides Malaysia where watching wildlife teem about you is so easy and satisfying, so rewarding in an ecological, gustatory sense.

The year 2007 marked the 50th anniversary of Malaysian independence from British rule. The country has somehow managed to combine relentless - and remarkable - economic progress with a concern for the environment and a stately refusal to countenance the bad side of mass-market tourism. I hope it will always be like this. But take a trip, just in case it isn't.



42. What does the writer imply about his encounter with the wild boar?
- A. That he was not at all afraid of the animal.
 - B. That he sort of hid himself from the animal.
 - C. That the incident was traumatic for him.
43. What comment does the writer make about Bon Ton?
- A. It's a place he had not visited for a long time.
 - B. It's a good place to go if you need to recuperate.
 - C. The place gets rather crowded in the evenings.
44. What does the writer imply about Malaysia?
- A. That the country lacks sophistication.
 - B. The food is unbelievably tasty.
 - C. That it has a lot to offer as a tourist destination.
45. How does the writer envisage the future of the country?
- A. He foresees no changes in the way it is run.
 - B. He is uncertain how things might develop there.
 - C. He knows that it will be impossible for it to remain as it is.

6.3 Decide which of the options (A, B, or C) best explains the meaning of the underlined word or expression in each statement (from Texts 1 and 2) in items 46-50.

46. This – meaning Malaysia – is a land of superlatives and statistical extremes.
- A. exceptional
 - B. unrivalled
 - C. atrocities
47. Its population density is but a fraction of those countries that surround it.
- A. slightly smaller than
 - B. about the same as
 - C. much less than
48. ...I saw that an enormously fat wild boar with razor sharp tusks was busy trashing my balcony, angry about something.
- A. littering
 - B. damaging
 - C. cluttering
49. I can't think of any other country besides Malaysia where watching wildlife teem about you is so easy and satisfying, so rewarding in an ecological, gustatory sense.
- A. disperse
 - B. swarm
 - C. reverse
50. The country has somehow managed to combine relentless and remarkable economic progress with a concern for the environment and a stately refusal to countenance the bad side of mass-market tourism.
- A. allow
 - B. reject
 - C. keep up

ACTIVITY 7

Fill in the gaps in items 51-55 in Column B with a word or expression which has approximately the same meaning as the underlined slang words in Column A.

COLUMN A		COLUMN B	
51.	When her boss told her to work over the weekend again, she told him to shove it and he <u>sacked</u> her!	Her boss consistently wanted her to work overtime with no benefits, and when she declined impolitely he _____ her!	
52.	The truth is that she just wouldn't <u>give in</u> to his every whim.	Actually, she refused to _____ with all his demands.	
53.	I'm <u>heading out</u> now, folks... Check ya all out later.	I'm _____ now, people. I'll be catching up with you later.	
54.	We've been through thick and thin together in these 12 years of marriage, and now she's <u>dumping me</u> for another guy.	We've been through so much together and now, after 12 years of marriage, she's _____ out on me for someone else.	
55.	She told him to beat it, 'cause she was <u>pissed off</u> with him, so he went straight to the pub!	She told him to go, because she was _____ with him, so he went straight to the pub and got drunk.	

ACTIVITY 8


Put the jumbled words in COLUMN B in the correct order to complete items 56-60.

COLUMN A		COLUMN B	
56.	Theatre programme Our dynamic programme of social enterprise _____ what goes on stage.	us – important – as – to – as – is	
57.	Terms and conditions of a voucher This voucher cannot be used _____ or coupon.	any – conjunction – other – with – in – offer	
58.	Book blurb Few things offer a more _____ completing a cryptic crossword.	stress – than – break – satisfying – from – mental	
59.	A health magazine There are two factors to consider _____ jet lag.	manage – how – deciding – when – to	
60.	A novel By arriving early _____ a seat by the window.	get – enough – been – had – to – lucky – she	

ACTIVITY 1

Imagine that you are Dan White and you write the advice column in the **Problem Page** of a popular magazine. Write an **answer to the letter** below (180-200 words), **giving advice** to Worried Wendy. Use ideas from the 'Surviving the credit crunch' leaflet as appropriate, and write your own ORIGINAL text.

PROBLEM PAGE




Dear Dan,

My husband has just been made redundant. Fortunately, I am still working but my job doesn't pay well. Two of the children are still at school and one is at University and we are struggling to make ends meet. We have always lived quite comfortably – nothing excessive– but when things were going well we took out mortgage on our house and we now find ourselves unable to keep up with the instalments. Keeping two kids at school is not as cheap as it used to be, what with all the things they need for school as well as the extras. Sadly, our kids are used to having more or less what they want –designer clothes, the latest gadgets and all that, but we just can't manage anymore. It's partly our fault for encouraging a consumer attitude for so long. Joanna (the one who's at University) would like to be independent but the student loan doesn't go far enough. We are obliged to top up her fees, accommodation, travel and all the other stuff students spend money on. On top of everything, taxes have gone up and everything (fuel, food, clothes) is becoming more expensive. We really can't go on spending at the level we're used to.


We don't know what we're going to do. Can you help?

Worried Wendy

Surviving the credit crunch



The good times are over. We've all been living on borrowed time and money. Most families have accumulated massive debts, which they now find it difficult to pay off. Incomes are falling but the cost of living is rising. Here are some tips for helping survive the difficult economic times ahead.



- One family car is enough!
- Go for public transport.
- Buy quality products not brands!
- Avoid designer clothes.
- Cut down on heating bills.
- Consumer habits re-education.
- Don't eat out!
- Get new job skills.

ACTIVITY 2

Imagine you love to play mind games, solve IQ tests and quizzes and you have just read in your favourite online forum that some people think games of this sort are a waste of time. Write a **message** (180-200 words) **to post** in the forum, **arguing** that tests, games, etc. are excellent exercise for our mind. Use ideas from the introduction of a booklet in Greek with intelligence development exercises.

Να κρατάμε σε φόρμα ... το μυαλό μας!

ΑΣΚΗΣΕΙΣ Ευφυΐας

Το να είμαστε σε φόρμα σημαίνει πως ασκούμε το σώμα αλλά και το μυαλό μας. Ο εγκέφαλός μας χρειάζεται «κινητοποίηση» για να μη χάνει τις ικανότητές του. Τα παιχνίδια και οι ασκήσεις ευφυΐας κάνουν θαύματα για τη βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας μεγάλων και μικρών. Έρευνες δείχνουν πως με την επίλυση ασκήσεων που «κινητοποιούν» το μυαλό μας, βελτιώνονται, μεταξύ άλλων, η μνήμη και η ικανότητα συγκέντρωσης και εξαγωγής συμπερασμάτων. Η ευφυΐα είναι αυτή που μας επιτρέπει να επιλύσουμε προβλήματα και να ξεπερνάμε δυσκολίες,

ακόμα κι αν δεν έχουμε προηγούμενη σχετική εμπειρία. Δηλαδή, τα παιχνίδια, τεστ, σταυρόλεξα, κτλ. είναι εργαλεία που εκπαιδεύουν το μυαλό μας πώς να αντιμετωπίζει νέες προκλήσεις. Κάθε άσκηση είναι ένα αίνιγμα που μας προκαλεί να αναζητήσουμε τη λύση του, που θέτει σε δοκιμασία το νου και την εξυπνάδα μας. Εξάπτοντας την περιέργεια και τη φαντασία μας, τα παιχνίδια, παράλληλα, μας διασκεδάζουν και, σχεδόν χωρίς να το αντιληφθούμε, διεγείρουν και αναζωογονούν τον εγκέφαλο.

ACTIVITY 1

Listen to three instances of talk. After each listening, choose the best answer (A, B, or C) for items 1-6.

A.

Read item 1. Listen and respond.

1. This recording mainly concerns
- A. doctors.
 - B. older people.
 - C. new parents.

Read item 2. Listen again and respond.

2. This recording offers
- A. information on new medication.
 - B. advice on immunizations.
 - C. solutions to marital problems.

B.

Read item 3. Listen and respond.

3. This recording is mainly about effective ways to
- A. grow vegetables.
 - B. plant flowers.
 - C. preserve water.

Read item 4. Listen again and respond.

4. This recording is
- A. a weather warning.
 - B. a public service announcement.
 - C. a product advertisement.

C.

Read item 5. Listen and respond.

5. We are listening to
- A. a special breaking news broadcast.
 - B. a commercial of a new album release.
 - C. highlights from an entertainment show.

Read item 6. Listen again and respond.

6. The purpose of this recording is to
- A. report on something.
 - B. explain something.
 - C. argue against something.

ACTIVITY 2

2.1 Read items 7-8. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

7. This radio program would probably **not** interest
 - A. adults.
 - B. teenagers.
 - C. young children.
8. The geochemist's study primarily focuses on
 - A. the reason mine wastes spread through water so quickly.
 - B. the history of mining in the USA.
 - C. ways to minimize water pollution.

Listen again and check your answers.

2.2 Read items 9-10. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

9. Clark Fork river
 - A. goes through the woods.
 - B. is close to a university.
 - C. is relatively small in size.
10. He will collect water samples
 - A. within walking distance from the river.
 - B. from one small area of the river.
 - C. from larger sections of the river.

Listen again and check your answers.

2.3 Read items 11-12. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

11. Mining in the Clark Fork river area
 - A. has just begun.
 - B. started many years ago.
 - C. was unknown in the past.
12. The geochemist mentions that
 - A. the Clark Fork river area is very beautiful.
 - B. his research will be funded by the state.
 - C. residue from mining activity proved dangerous.

Listen again and check your answers.

ACTIVITY 3

3.1 Read items 13-15. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

- 13. We are listening to people
 - A. discussing something.
 - B. arguing about something.
 - C. narrating something.
- 14. Amanda went on a date which
 - A. was very memorable.
 - B. did not work out as expected.
 - C. turned out to be boring.
- 15. The man she went on a date with told her that he was
 - A. not ready for a relationship.
 - B. seeking a serious relationship.
 - C. coming out of a difficult relationship.

3.2 Read items 16-20. Listen again and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

- 16. Amanda mentions that
 - A. does not believe in love at first sight.
 - B. finds the dating scene exciting.
 - C. plans to go on a second date.
- 17. It seems that one of the male speakers talking about relationships has
 - A. plenty of experience.
 - B. very little experience.
 - C. no experience at all.
- 18. What the male speaker looks for in a girl is mostly her
 - A. social status.
 - B. inner world.
 - C. looks.
- 19. In the end, both male speakers encourage Amanda to
 - A. pursue the relationship further.
 - B. begin a new relationship.
 - C. end the relationship.
- 20. The male speakers' overall attitude toward Amanda could be characterized as
 - A. disrespectful.
 - B. indifferent.
 - C. supportive.

ACTIVITY 4

What is each programme about? Listen and for items 21-25 make a good guess about the topic of each programme.

- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____

Now listen again and check your answers.

Improving your memory

ΥΓΕΙΑ

Μελίσσα Στοιλή

ΓΙΑΤΙ ΞΕΧΝΑΩ ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ;

Φράσεις που μένουν μισές, γνωστοί που σας χαιρετούν και δεν τους θυμάστε και διάφορα συναφή σας έχουν κάνει να ανησυχείτε. Φροντίστε ώστε να διατηρήσετε το πνεύμα σας ακμαίο.

Μία ώρα επαφής με τη φύση βελτιώνει την απόδοση της μνήμης και της προσοχής κατά 20%. Οι επιστήμονες θεωρούν ότι οι διαπιστώσεις τους μπορούν να βοηθήσουν όσους υποφέρουν από νοητική κόπωση



Κάντε τη διάγνωση

- Το πλέον συνηθισμένο πρόβλημα μνήμης προέρχεται από κατάθλιψη. Οι πάσχοντες έχουν δυσκολία να συγκεντρωθούν και αυτή η δυσκολία έχει αποτέλεσμα την εξασθένηση της μνήμης. Επιπλέον, πολλοί διαστάζουν να αναζητήσουν βοήθεια, διότι φοβούνται ότι αναπτύσσουν πρόωγη άνοια. Αυτός ο φόβος οδηγεί σε αργοπορημένη διάγνωση της νόσου.
- Οι ασθένειες του θυρεοειδούς και ο σακχαρώδης διαβήτης επηρεάζουν αρνητικά τη μνήμη. Η έγκαιρη διάγνωση, η αντιμετώπιση και ο έλεγχος των ασθενειών αυτών έχουν αποτέλεσμα τη βελτίωση της μνήμης.



Βελτιώστε τη μνήμη σας

- Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Psychological Science», μία ώρα επαφής με τη φύση βελτιώνει την απόδοση της μνήμης και της προσοχής κατά 20%. Οι επιστήμονες θεωρούν ότι οι διαπιστώσεις τους μπορούν να βοηθήσουν όσους υποφέρουν από νοητική κόπωση. Μάλιστα, οι άνθρωποι δεν χρειάζεται καν να ευχαριστούνται τη βόλτα τους προκειμένου να ωφεληθούν διανοητικά: τα οφέλη είναι ίδια είτε μια ηλιόλουστη ημέρα του καλοκαιριού είτε μια κρύα ημέρα του χειμώνα. Η έρευνα έδειξε, ωστόσο, ότι τα οφέλη δεν ισχύουν όταν ο περίπατος γίνεται στους δρόμους της πόλης και όχι στη φύση.
- Οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες, όπως η Ε και η C, μπορούν να βελτιώσουν τη διαδικασία της μνήμης μέσω της επιβράδυνσης της γήρανσης των εγκεφαλικών κυττάρων. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Ε είναι το ελαιόλαδο και τα σπορέλαια. Σημαντικές πηγές βιταμίνης C είναι τα εσπεριδοειδή, τα ακτινίδια, τα βατόμουρα και οι φράουλες.

► 72 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2011

Did you know...?

Κείμενο: Παναγιώτα Καρλατήρα

Το κάπνισμα φέρνει στρες

Ακόμα ένα «αγχολυτικό» τσιγαράκι;

«Καπνίζω για να αντιμετωπίσω το στρες» ή «Ένα τσιγάρο με βοηθά να χαλαρώσω»: πόσες φορές το έχετε ακούσει από καπνιστές ή το έχετε πει κι εσείς στον εαυτό σας προσπαθώντας να βρείτε ένα ακόμη άλλοθι για την αγαπημένη σας αλλά και τόσο επιβλαβή καπνιστική συνήθεια; Κι όμως, τα τελευταία ερευνητικά δεδομένα έρχονται να καταρρίψουν τον μύθο περί της αγχολυτικής δράσης του καπνίσματος και να ενισχύσουν τη θεωρία που συσχετίζει το κάπνισμα με την πρόκληση χρόνιου στρες.

Βρετανοί επιστήμονες έθεσαν υπό παρακολούθηση 469 καπνιστές που προσπάθησαν να κόψουν το τσιγάρο έπειτα από νοσηλεία για καρδιακή νόσο. Διαπιστώθηκε ότι έναν χρόνο μετά τη διακοπή του

καπνίσματος υπήρχε σαφής μείωση της τάξεως του 20% του χρόνιου στρες που διακατείχε στο παρελθόν αυτά τα άτομα. Αντίθετα, τα επίπεδα στρες παρέμειναν αμετάβλητα στους καρδιοπαθείς που συνέχισαν να καπνίζουν.

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι πιθανόν οι καπνιστές να είναι άτομα περισσότερο ευάλωτα στο στρες. Όπως εξηγούν, όταν ο καπνιστής δεν μπορεί να καπνίσει, τείνει να γίνεται πιο εκνευρισμένος και ευερέθιστος.

Το τσιγάρο ανακουφίζει από αυτή την κατάσταση, αλλά μόνο πρόσκαιρα. Στην πραγματικότητα, όταν ο καπνιστής ανάβει το τσιγάρο, «σβήνει» το άγχος που του είχε προκαλέσει ακριβώς η έλλειψη του τσιγαράου!



Κείμενο: Παναγιώτα Καρλατήρα

Η κρεατοφαγία βλάπτει σοβαρά τη διαίτα

Καλύτερα να τρώτε ζυμαρικά, αν θέλετε να σώσετε την σιλουέτα σας

Ζυμαρικά και ψωμί - κρέας και σαλάτα σημειώσατε 1! Αυτό το απρόσμενο σκορ προέκυψε μετά την πρόσφατη θερμιδική και διατροφική αναμέτρηση ανάμεσα σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, όπως

αυτές οι δύο βασικές κατηγορίες τροφίμων αντιπροσωπεύονται από τα παραπάνω δημοφιλή πιάτα. Ευρωπαϊκή μελέτη έδειξε πως η συνήθης αντικατάσταση των ζυμαρικών, του ρυζιού, της πατάτας, του ψωμιού και των λοιπών υδατανθράκων με σαλάτα και κρέας

μάλλον είναι επιζήμια για τη σιλουέτα, καθώς όσο περισσότερο κρέας καταναλώνει κάποιος τόσο περισσότερα κιλά αποκτά σε βάθος χρόνου. Και μη



σπεύσετε να στοχοποιήσετε τις μοσχαρίσιες μπριζόλες, καθώς οι επιστήμονες περιλαμβάνουν στην κρεατοφαγία την κατανάλωση όλων των κρέατων, ακόμη και των λεγόμενων λευκών, όπως το κοτόπουλο ή η γαλοπούλα. Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία μιας πενταετίας για 370.000 άνδρες και

γυναίκες, ηλικίας άνω των 25 ετών, οι οποίοι κατοικούν σε δέκα ευρωπαϊκές χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα. Στο πέρας της πενταετίας διαπιστώθηκε ότι οι συστηματικοί κρεατοφάγοι, άνδρες και γυναίκες, πάχαιναν

κατά περίπου μισό κιλό τον χρόνο. Μάλιστα, όσο περισσότερο κρέας έτρωγε κάποιος τόσο περισσότερο πάχαινε: το βάρος στην πενταετία αυξανόταν κατά τρία επιπλέον κιλά για κάθε μεγάλη μπριζόλα που καταναλωνόταν σε καθημερινή βάση!



Improving your memory

ΥΓΕΙΑ

Μελίσσα Στοίλη

ΓΙΑΤΙ ΞΕΧΝΑΩ ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ;

Φράσεις που μένουν μισές, γνωστοί που σας χαιρετούν και δεν τους θυμάστε και διάφορα συναφή σας έχουν κάνει να ανησυχείτε. Φροντίστε ώστε να διατηρήσετε το πνεύμα σας ακμαίο.

Το διάβασμα, η λύση σταυρόλεξων, η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας ή ενός μουσικού οργάνου βοηθούν τον εγκέφαλο να παραμένει σε εγρήγορση.



Κάντε τη διάγνωση

- Η ήπια διαταραχή του ύπνου, η οποία ευθύνεται για τον αποκαλούμενο «ρηχό ύπνο» (χωρίς να μειώνεται ο συνολικός χρόνος ύπνου), αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για τη μάθηση και τη μνήμη, σύμφωνα με πρόσφατη επιστημονική ανακοίνωση που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Nature Neuroscience».
- Κάποιοι που ζει μόνος, κινείται στερεότυπα, δεν έχει ενδιαφέροντα, δεν οξύνει τη μνήμη του με καινούργια ερεθίσματα και δεν βάζει συχνά το μυαλό του να σκέφτεται - δηλαδή, η ζωή του είναι μονότονη - ενδέχεται να παρουσιάσει σταδιακά εξασθένιση της μνήμης.



Βελτιώστε τη μνήμη σας

- Δύο εβδομάδες έκθεσης του εγκεφάλου σε υψηλά επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης που ευθύνεται για το στρες, καταστρέφουν τη μνήμη, μειώνουν την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης και ενισχύουν τη διάσπαση προσοχής και τη σύγχυση. Να ασχολείστε με πράγματα που σας χαλαρώνουν, σας ευχαριστούν και σας ξεκουράζουν.
- Και το πλάνο των γευμάτων φαίνεται να παίζει ρόλο στην ενίσχυση της μνήμης. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «American Journal of Clinical Nutrition» και είχε αντικείμενο τη σχέση διατροφής και μνημονικής ικανότητας έδειξε ότι η καθιέρωση του πρωινού σε καθημερινή βάση αύξησε την πρόσφατη μνήμη (short-term memory).
- Δραστηριότητες που βοηθούν τον εγκέφαλο να παραμένει σε εγρήγορση είναι το διάβασμα, η λύση σταυρόλεξων, η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας ή ενός μουσικού οργάνου.



► 72 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2011

Did you know...?

Κείμενο: Παναγιώτα Καρλατήρα

Της γειτονιάς τα έντομα με κυνηγάνε έντονα

Κι όμως, οι «γλυκοαίματοι» ζουν ανάμεσα μας

Επιστημονική έρευνα επιβεβαίωσε ότι οι ιπτάμενοι επισκέπτες του καλοκαιριού, όπως π.χ. κουνούπια, σκνίπες, μυγάκια, δεν «χτυπούν» στα τυφλά, αλλά έχουν την τάση να επιτίθενται συχνότερα σε ορισμένους ανθρώπους. Για την ακρίβεια, Βρετανοί ερευνητές εντόπισαν πρόσφατα δύο κατηγορίες που έλκουν περισσότερο τις σκνίπες και συνεπώς δέχονται και τα περισσότερα τσιμπήματα: τους ψηλούς άνδρες και τις υπέρβαρες γυναίκες. Σύμφωνα με τους επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Αμπερντίν και του Ερευνητικού Ινστιτούτου Ρόθαμστεντ στο Χερφορντσάιρ, οι ψηλοί άνθρωποι γίνονται συχνότερα στόχος και δέχονται σε σημαντικό βαθμό περισσότερα τσιμπήματα από τους κοντούς, πρωτίστως διότι τα έντομα αυτά πετάνε σε ύψος περίπου δύο μέτρων, με αποτέλεσμα οι ψηλότεροι να είναι οι πρώτοι... άτυχοι που

συναντούν στον δρόμο τους. Σε ό,τι αφορά όμως τις γυναίκες, οι ειδικοί κατέληξαν σε πιο συγκεκριμένα συμπεράσματα. Διαπίστωσαν ότι όσες διαθέτουν... πλούσια τα ελέη εκπέμπουν στην ατμόσφαιρα μεγαλύτερη ποσότητα θερμότητας, υγρασία, πτητικές οργανικές χημικές ουσίες και διοξείδιο του άνθρακα -όλα προσελκύουν τα μυγάκια- σε σχέση με τις μικροκαμωμένες και τις αδύνατες. Οι ερευνητές ελπίζουν ότι η μελέτη τους, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό του Βρετανικού Ιατρικού Συμβουλίου, θα έχει και απτό αντίκρισμα στη δημιουργία ενός αποτελεσματικού εντομοαπωθητικού.



Κείμενο: Παναγιώτα Καρλατήρα

Ζάχαρη, η αγχοδιαλυτική

Μια-δυο κουταλιές ζάχαρη στον καφέ απομακρύνουν το στρες

Ετοιμάζετε να συναντήσετε τον διευθυντή σας; Προγραμματίζετε κρίσιμα επαγγελματικά ραντεβού; Είστε αγχωμένοι εν όψει ενός σημαντικού interview;



Υπάρχει τρόπος να διαχειριστείτε το στρες που πιθανότατα σας καταδιώκει -και μάλιστα λιαν απολαυστικός-, σύμφωνα με Αυστραλούς επιστήμονες. Ποιος; Να πείτε ένα ρόφημα που να περιέχει μία ή δύο

κουταλιές ζάχαρη. Την αγχοδιαλυτική δράση της ανακάλυψαν επιστήμονες των Πανεπιστημίων της Νέας Νότιας Ουαλίας και του Κουίνσλαντ, διαπιστώνοντας ότι τα ροφήματα με ζάχαρη μειώνουν σημαντικά το άγχος και συνεπώς την επιθετικότητα, την αντιδραστικότητα και γενικά

την εκρηκτική συμπεριφορά που μπορεί να πυροδοτεί αυτό. Στη μελέτη τους οι επιστήμονες έδωσαν σε ομάδα φοιτητών και φοιτητριών να πιουν λεμονάδα είτε με ζάχαρη είτε με τεχνητά γλυκαντικά. Στη συνέχεια, τους ανέθεσαν να συντάξουν μια ομιλία και να δώσουν διάλεξη. Όσοι είχαν καταναλώσει τη λεμονάδα με τη ζάχαρη ήταν χαλαροί κατά την προετοιμασία της ομιλίας τους αλλά και κατά τη στιγμή της κριτικής. Όταν, για παράδειγμα, τους είπαν -φέματα - πως η διάλεξη τους ήταν πολύ βαρετή, αντέδρασαν ήρεμα. Απεναντίας, όσοι είχαν πει τη λεμονάδα με τις γλυκαντικές ουσίες αντέδρασαν με στρες και ένταση τόσο κατά την προετοιμασία της διάλεξης όσο και τη στιγμή της ετυμηγορίας.





Practice Test

7

			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVITY 1

Read the text below and do 1.1-1.2.

Canine emotions

News / Science

Dogs feel envy just like humans, but their jealousy is not complicated or underhand, nor does it revolve around the size of a new car or cost of a holiday abroad. Simply, it comes down to whether or not they are given a sausage.



Scientists have proved what many dog owners suspected: man's best friend is capable of feeling the human emotions of envy and resentment, especially when the animal feels the victim of unfair dealings in the handing out of meaty rewards.

An experiment with domestically trained dogs has shown that canines are capable of withdrawing their co-operation and friendship if they see another dog get tasty sausage morsels that they feel they deserve.

An animal psychologist, Friederike Range and her University of Vienna colleagues, tested canine envy by sitting two dogs next to one another. The first was told to offer its paw to shake hands; it did. But instead of rewarding the paw-offering dog, the researchers gave the piece of sausage to the second dog.

After doing this a few times, the first dog withdrew co-operation and turned its head away in disgust, in order to avoid eye contact with the human experimenter, the scientists explained.

'Furthermore, we showed that it was not the presence of the second dog but the fact that the partner received the food that was responsible for the change in the subjects' behaviour,' they say in their study, published in the journal Proceedings of the National Academy of Sciences.

The research is part of a wider investigation into the nature of 'inequity aversion' (reactions to a sense of injustice): this occurs in the animal kingdom when highly social creatures attempt to do something to stop the perceived inequalities within their social group. Inequity aversion is believed to be important in the evolution of co-operative behaviour.

The dogs in the study were offered two kinds of reward either a bite of sausage or a piece of dark bread. Although the sausage is higher value in terms of a reward, the scientists saw no difference in the dogs' behaviour, whichever item of food was offered.

'Interestingly, our results differed from results of studies with humans in that we found no sensitivity by the animal toward the *quality* of the food-reward' the scientists said. 'Humans react to the quality of food, not just the presence [or] absence of food, and show more negative reactions than the dogs in this study'.

'Inequity aversion can thus be defined as 'partners resisting unfair outcomes'. In humans, it seems to be based on 'the simultaneous evaluation of their costs and gains compared with those of their partner', the scientists said. 'Until recently, it has been thought that sensitivity toward unequal reward is a uniquely human quality. However, several experiments carried out with capuchin monkeys and chimpanzees suggest otherwise'.

1.1 Read the text and choose the best option (A, B, or C) for items 1-4.

1. The aim of this text is to
 - A. advise the reader in the choice of pet.
 - B. give guidelines in caring for a pet.
 - C. report the results of research.
2. This text suggests that
 - A. animals can sometimes think like humans.
 - B. some feelings are felt only by animals.
 - C. animals share some feelings with humans.
3. Another title for this text could be:
 - A. Dogs can feel envy, too!
 - B. Dogs are our best friends.
 - C. Dogs have their favourite food.
4. The next paragraph of the article could be about
 - A. how to choose a pet dog.
 - B. controlling our feelings of jealousy.
 - C. emotions shown by other animals.

1.2 Read the text again and choose the best option (A, B, or C) for items 5-10.

5. How is human jealousy different from that of dogs?
 - A. It is not as competitive.
 - B. It is less complex.
 - C. It is based on material goods.
6. Scientists have proved that
 - A. dogs feel jealous of their owners.
 - B. owners understand their dogs.
 - C. dogs can feel angry.
7. Why did the dogs in the experiment react as they did?
 - A. They were hungry.
 - B. They were treated unfairly.
 - C. They wanted more sausage.
8. The experiment showed that dogs
 - A. are jealous when other dogs are present.
 - B. have a sense of justice.
 - C. avoid eye contact with people.
9. 'Inequity aversion' refers to
 - A. a feeling of being treated unfairly.
 - B. anti-social behaviour.
 - C. feelings of jealousy.
10. What can the reader infer from the text as a whole?
 - A. Humans feel more strongly than animals.
 - B. Envy is a uniquely human emotion.
 - C. Humans and animals share some emotions.

ACTIVITY 2

2.1 Read the information in the ‘What’s On’ Guide and match the meaning of each underlined word (11-17) with options A-H below. There is one option you do not need.

A. collaborate	B. after	C. results	D. compensate
E. draw	F. a time of greatest activity	G. illustrate	H. put on display

whats
onguide

Museums

British Museum
Hadrian: Empire and Conflict

Every schoolchild knows about Hadrians’ most famous legacy in Britain – the 73-mile-long wall he had built between England and Scotland (11) in the wake of his first tour of the country in AD 121 – but few other facts about the Roman Emperor (AD 117-138) have become common knowledge. The BM’s exhibition seeks to (12) make up for this by examining through 180 exhibits including the museum’s bronze head of Hadrian, the complex life of the leader.

Design Museum
Alan Aldridge – the man with kaleidoscopic eyes

The first UK retrospective to (13) feature the 13 sketches, letters and other archival material of

1960s and 1970s Aldridge was invited to (14) adorn album covers for the Rolling Stones, the Who and Elton John. He also did the art work for children’s books and designed adverts for iconic brands including Hard Rock Café.

Pop goes design Oct. 26 2-5 pm.

In this workshop for all the family, children and their parents are invited to (15) join forces to create book covers, posters and CD artwork, inspired by the psychedelic graphics of Alan Aldridge. The best (16) fruits of their labours will be displayed in a future exhibition. Age 5-65! Booking essential.

Design Cities.

Displays of textiles, fashion, industrial pieces, furniture and prints tell the story of contemporary design, looking at seven key cities at their creative (17) height: London (1851), Vienna (1908), Paris (1936), Los Angeles (1949), Milan (1957) and Tokyo (1987).

2.2 Statements 18-20 are from different sections in the same article. Match each statement with one of the titles (A-F). There are three options you do not need.

A. The Air Force Museum	B. Imperial War Museum	C. Musical Museum
D. National Maritime Museum	E. Science Museum	F. Museum of Childhood

18.	This hands on, interactive exhibition explores the way climate change could affect how we eat, drink, move and live in 2050.
19.	A celebration of big picture books in family learning and enjoyment with storytelling workshops and live drawing of popular book characters.
20.	Although there are some historical artefacts, like the revolver that was used to assassinate Archduke Ferdinand, the focus of this exhibition is on the impact of military conflict on the everyday life of the individual.

ACTIVITY 3

Read the following extracts (21-27) and decide what kind of text they are taken from. Use each of the options below (A-H) only once. There is one option you do not need.

A. A promotion leaflet	B. Letter of complaint	C. Do it yourself manual	D. A book review
E. A biography	F. Advertisement	G. A poem	H. A letter to a newspaper


21.	Morris had effectively been heir apparent but was regarded as too old to embark on a new leadership. Although he stood for the post, he finished last by a wide margin. However, he acted as the interim leader in the subsequent elections.
22.	Chile is an over performing economy with a sound fiscal position. The purchase of Chilean public debt provides opportunities for very high liquidity. In Chile we trust. So can you.
23.	<i>I attended your exhibition Sound Systems at the Fortune Hotel (22-25 January) and found it informative and memorable. Regrettably, my enjoyment of the event was spoiled by sundry difficulties of an organizational nature.</i>
24.	He creates a bonfire of myths and lies, sophistries and delusions. He is an enduring inspiration all over the world for the simple reason that he is a truth-teller on an epic scale. Essential for anyone who is concerned about the primary challenges still facing the human race.
25.	I must express my appreciation for your special feature on the appalling treatment of the Roma in Romania. I would however like to put the record straight on one crucial issue: the feature says the Roma came to the UK to escape discrimination.
26.	While framing a door is a simple and easy home improvement project, it requires you to maintain the structural integrity of the wall where it will be located.
27.	The new Triumph Thunderbird. Engineered with passion, power... and finance from GE capital.

ACTIVITY 4

Choose the option (A-H) that best accompanies each of the blanks (28-34) in the text. There is one option you do not need.

A. debt	B. leading	C. support	D. state-of-the-art
E. financial	F. opportunity	G. decisive	H. membership

WOMEN in Business



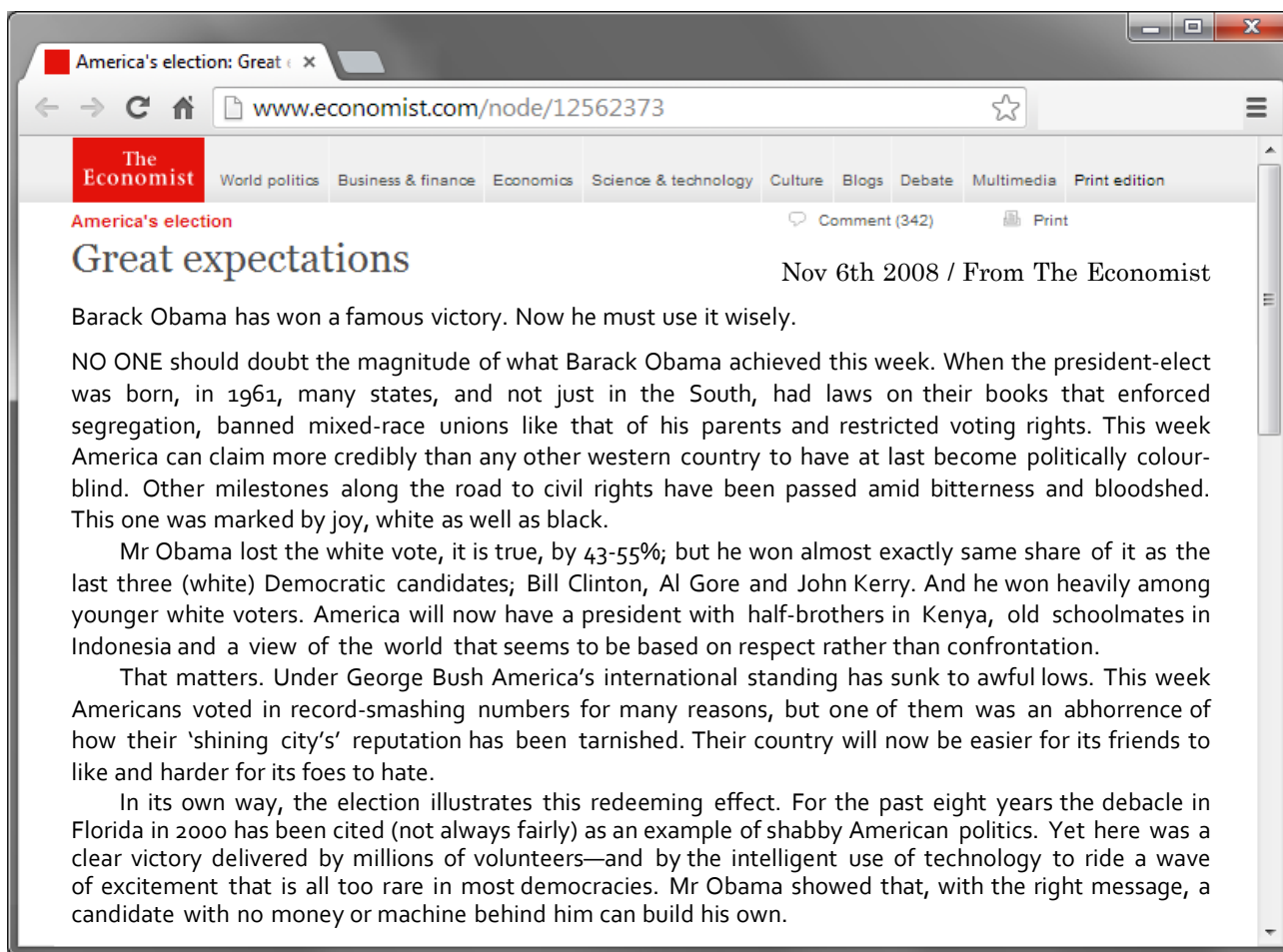
Next year is going to be (28) _____ for many small enterprises. But, what determines whether a business ends the year in profit or sinks into (29) _____? That's a question we can answer for you!

But the WOMEN IN BUSINESS NETWORK can help your business in many other ways too! As a membership organisation operating in a monthly business format, we bring you a wealth of expertise from (30) _____ economists and other (31) _____ advisors.

We have over 2.000 members who are small and big business owners. Our group (32) _____ policy ensures that each member has full (33) _____ and that the business is safe. Furthermore, we help your business with (34) _____ technology and with cash – if and when you need it most. Contact us and find more about us.

ACTIVITY 5

5.1 Read the text below and choose the best answer (A, B, or C) for items 35-39.



The screenshot shows a web browser window with the URL www.economist.com/node/12562373. The page is from 'The Economist' and features the article 'Great expectations' by an unnamed author, dated Nov 6th 2008. The article discusses Barack Obama's victory and its significance in the context of American history and politics.

The Economist | World politics | Business & finance | Economics | Science & technology | Culture | Blogs | Debate | Multimedia | Print edition

America's election | Comment (342) | Print

Great expectations

Nov 6th 2008 / From The Economist

Barack Obama has won a famous victory. Now he must use it wisely.

NO ONE should doubt the magnitude of what Barack Obama achieved this week. When the president-elect was born, in 1961, many states, and not just in the South, had laws on their books that enforced segregation, banned mixed-race unions like that of his parents and restricted voting rights. This week America can claim more credibly than any other western country to have at last become politically colour-blind. Other milestones along the road to civil rights have been passed amid bitterness and bloodshed. This one was marked by joy, white as well as black.

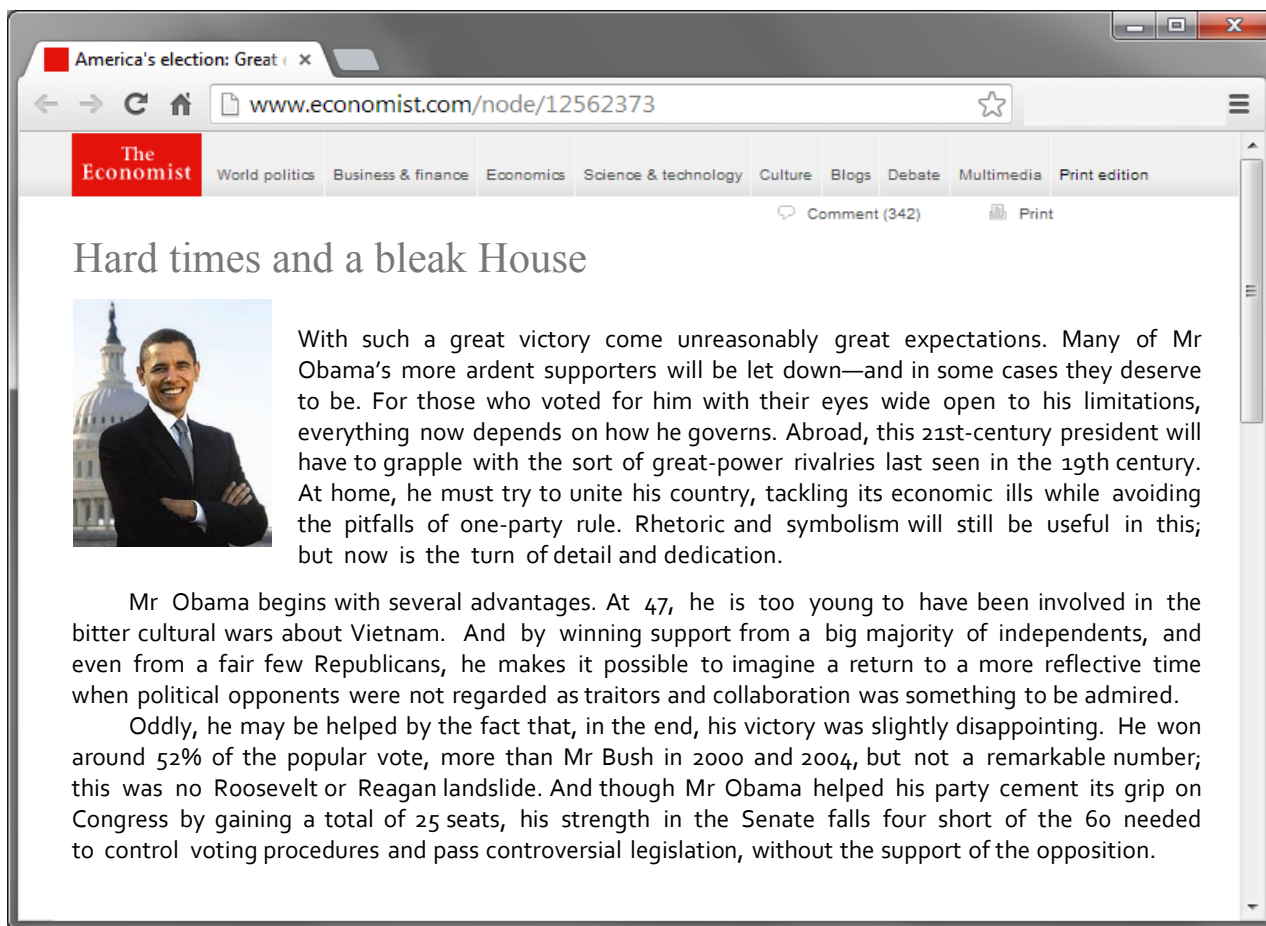
Mr Obama lost the white vote, it is true, by 43-55%; but he won almost exactly same share of it as the last three (white) Democratic candidates; Bill Clinton, Al Gore and John Kerry. And he won heavily among younger white voters. America will now have a president with half-brothers in Kenya, old schoolmates in Indonesia and a view of the world that seems to be based on respect rather than confrontation.

That matters. Under George Bush America's international standing has sunk to awful lows. This week Americans voted in record-smashing numbers for many reasons, but one of them was an abhorrence of how their 'shining city's' reputation has been tarnished. Their country will now be easier for its friends to like and harder for its foes to hate.

In its own way, the election illustrates this redeeming effect. For the past eight years the debacle in Florida in 2000 has been cited (not always fairly) as an example of shabby American politics. Yet here was a clear victory delivered by millions of volunteers—and by the intelligent use of technology to ride a wave of excitement that is all too rare in most democracies. Mr Obama showed that, with the right message, a candidate with no money or machine behind him can build his own.

35. What is the purpose of the text?
 - A. To inform about the importance of Obama's election.
 - B. To promote Obama's campaign.
 - C. To argue against Obama's candidacy.
36. The title of this text suggests the author will be
 - A. critical of Obama.
 - B. positive about Obama.
 - C. cynical about Obama.
37. How did Obama do with white voters?
 - A. He won more than his opponent.
 - B. He did worse than his predecessors.
 - C. He did well with young white voters.
38. Why did more people vote in this election than in previous ones? They
 - A. wanted America's friends to like them.
 - B. were unhappy with America's standing in the world.
 - C. wanted to protest about the state of America's cities.
39. 'Redeeming' in this context (see last paragraph) means
 - A. optimistic.
 - B. disappointing.
 - C. surprising.

5.2 Read the text below and choose the best answer (A, B, or C) for items 40-44.



The screenshot shows a web browser window with the URL www.economist.com/node/12562373. The page is from 'The Economist' and features a navigation menu with categories like 'World politics', 'Business & finance', 'Economics', 'Science & technology', 'Culture', 'Blogs', 'Debate', 'Multimedia', and 'Print edition'. The article title is 'Hard times and a bleak House'. It includes a photo of Barack Obama and several paragraphs of text discussing his victory and the challenges ahead.

40. Why will Obama disappoint some people?
 - A. He has many limitations.
 - B. They expect too much of him.
 - C. They are too enthusiastic.
41. What will Obama need to do to be successful in the future?
 - A. Control his party.
 - B. Inspire people.
 - C. Put ideas into practice.
42. What advantage does Obama have as a President?
 - A. He was against the Vietnam War.
 - B. He has a wide range of support.
 - C. He is independent.
43. What factor does the author of this text see as 'disappointing'?
 - A. Obama's youth.
 - B. The election campaign.
 - C. The number of votes he won.
44. What point is the author making in the last paragraph? Obama will
 - A. not be able to do what he likes.
 - B. pass new laws very quickly.
 - C. avoid difficult legislation.

ACTIVITY 6

Solve the puzzle below. Put the jumbled words in column B in the correct order to complete the text (56-60) in column A.

COLUMN A		COLUMN B
0.	Anne Donovan is the author of <u>the brilliant award-winning novel</u> Buddha Da.	award - novel - brilliant - winning - the
56.	She was commissioned to write her new short story by Artlink, the arts _____.	marginalised - working - organisation - within - communities
57.	It is a fictional snapshot of a career's life, shining a light on some of the issues faced by those who _____.	disabilities - care - individuals - with - for - learning
58.	The story is informed by time spent by the author with careers and social workers _____.	several - over - a - of - months - period
59.	The resulting story is an _____, the careers themselves.	forgotten - affecting - the - ones - of - glimpse
60.	The careers, that strong but tired legion of overstretched group in society for whom _____.	responsibility - round - the - clock - a - caring - is

ACTIVITY 1

The article below reports views against social media and their use. Write a similar **article** (180-200 words) **arguing in favour** of social media. Here are some ideas that might help you:

- They help the shy and those with disabilities people to socialize
- They help people connect and converse
- They provide professionals with networking space
- They allow businesses and public entities to promote products and services inexpensively.
- They allow for grass-roots causes to organize
- They allow social-cause organisations to recruit new members, spread their messages, etc.



Social Media? No thanks!

Not everyone is in favour of using the social media, despite what we may think. Even some of our youngest readers are sceptical, especially about compulsive social media users! One of the most important con arguments that they mention is that posted information is never fully secure. Even safeguarded information is stolen by hackers. Moreover, personal information posted is frequently misused and lent to bullies who are keen on spreading destructive information, photos or lies about people.

Their second most frequent argument is that the so-called *social* media may lead people to being a-social! Online interaction can become a substitute for actual meetings, which can hurt social development and isolate people from one another. In fact, some people strongly believe that the systematic use of social media can destroy marriages by providing covert connections with others that lead to infidelity.

It is also true, most of our readers believe, that they cause users to spend less time outdoors, to suffer from lack of exercise, to not take care of their physical appearance.

A large percentage of our readers who question the frequent use of social media say that it's a waste of time, especially for those who constantly check and update them. For employers that means lost productivity.

Last but not least, some of our readers are of the opinion that the social media bring out the nastiest conversations, because participants feel at a distance from those they are insulting.

ACTIVITY 2

Write an **article** (180-200 words) for the “European Youth” website to **advocate** higher studies in Greece. Use information from the text website below.

The screenshot shows a web browser window with the URL www.neolaia.gr. The page features a navigation menu with categories like Travel, Food & Drink, Chat, Offers, Fascinating, Radio, and Επικοινωνία. Below the navigation is a search bar and several topic tags: Κοινωνία, Εκπαίδευση, Ψυχαγωγία, and Τεχνολογία. The main heading of the article is "Σπουδές στην Ελλάδα?".

Σπουδές στην Ελλάδα?

Αν έχετε πάρει ήδη την απόφασή σας να σπουδάσετε στο εξωτερικό, τότε προφανώς έχετε καταλήξει και στα κριτήρια αυτής σας της επιλογής. Αν, όμως, δεν έχετε πάρει αυτή την απόφαση ακόμα, τότε καλό θα ήταν να σκεφτείτε και τους παρακάτω παράγοντες, που πιθανόν θα σας οδηγήσουν στην Ελλάδα. Σήμερα υπάρχει στην Ελλάδα ένας μεγάλος αριθμός ΑΕΙ και ΑΤΕΙ, τα οποία προσφέρουν προγράμματα που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα αντικειμένων σπουδών.

Το επίπεδο σπουδών στην Ελλάδα παραμένει σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα, παρόλα τα «παράπονα» που ακούγονται.

Το συνολικό κόστος σπουδών σας θα είναι τελικά χαμηλότερο, ακόμα και αν φοιτήσετε σε σχολή που δεν είναι κοντά στον μόνιμο τόπο κατοικίας σας.

Δεν θα χάσετε πολύτιμο χρόνο για την «περίοδο προσαρμογής» σε μία ξένη χώρα και θα αποφύγετε τις σχετικές δυσκολίες.

Όλες οι εργασίες, συνεντεύξεις, κλπ. που θα κληθείτε να κάνετε κατά τη διάρκεια των σπουδών σας θα γίνουν εντός ελληνικού εδάφους, που θα σας επιτρέψει να μην χάσετε την επαφή σας με την ελληνική πραγματικότητα, είτε επαγγελματικά (μελλοντικά), είτε ακαδημαϊκά.

Κατά τη διάρκεια των φοιτητικών χρόνων δημιουργούνται φιλίες που κρατάνε μια ζωή. Έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα που έχουν σπουδάσει στον τόπο καταγωγής τους έχουν διατηρήσει αυτές τις φιλίες, ενώ τα άτομα που έχουν σπουδάσει στο εξωτερικό χάνουν τις επαφές με τους φίλους τους μετά την επιστροφή τους (εφόσον φυσικά επιστρέψουν).

Τέλος, όσοι από εσάς θελήσετε κατά η διάρκεια των σπουδών σας να έχετε την εμπειρία του εξωτερικού που θα σας δώσει πολλά ερεθίσματα σε σχέση με την κουλτούρα άλλων λαών, υπάρχουν τα προγράμματα ανταλλαγής φοιτητών (Erasmus), καθώς και η δυνατότητα παρακολούθησης μέρους των σπουδών στο εξωτερικό, που προσφέρουν κάποιες συμφωνίες μεταξύ ελληνικών και ξένων ΑΕΙ.

On the right side of the page, there are four images: a group of students celebrating in front of a classical building, a student working on a laptop, a view of a city from a hill, and a group of students standing in front of a building.

At the bottom right, there is a newsletter sign-up form, a Facebook follow button, a Google+ button, and an option to download the YouthApp.

ACTIVITY 1

Listen to three instances of talk. After each listening, choose the best answer (A, B, or C) for items 1-6.

A.

Read item 1. Listen and respond.

1. The purpose of this recording is to
- A. advertise something.
 - B. inform about something.
 - C. make an observation.

Read item 2. Listen again and respond.

2. The recording is mainly about
- A. how to protect your home from floods.
 - B. how to discard damaged food.
 - C. how to protect canned food from contamination.

B.

Read item 3. Listen and respond.

3. This recording is
- A. an environmental alert.
 - B. a competition announcement.
 - C. a school safety warning.

Read item 4. Listen again and respond.

4. The speaker is addressing
- A. students.
 - B. young adults.
 - C. senior citizens.

C.

Read item 5. Listen and respond.

5. This recording is
- A. a public service announcement.
 - B. a product advertisement.
 - C. a personal narrative.

Read item 6. Listen again and respond.

6. What the speaker is talking about concerns
- A. driving techniques.
 - B. safety precautions.
 - C. first-aid tips.

ACTIVITY 2

2.1 Read items 7-8. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

7. The tips in this recording are directed to
- A. child psychologists.
 - B. parents.
 - C. teachers.
8. First tip:
- A. Don't punish children unless really necessary.
 - B. Don't reward negative behaviour.
 - C. Don't pay attention when your kid is having a tantrum.

Listen again and check your answers.

2.2 Read items 9-10. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

9. Second tip:
- A. Always give children space to make their own decisions.
 - B. Always treat children with lots of respect.
 - C. Always set sensible rules and stick to them.
10. Third tip:
- A. Whenever a child misbehaves, take time to think it through.
 - B. Whenever a child misbehaves, try to ignore it, if its minor.
 - C. Whenever a child misbehaves, deal with it immediately.

Listen again and check your answers.

2.3 Read items 11-12. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

11. Fourth tip:
- A. When setting expectations, try to see the child's point of view as well.
 - B. When setting expectations, let the child know where you stand beforehand.
 - C. When setting expectations, keep a low-key and remain flexible.
12. Fifth tip:
- A. When deciding on a punishment, be consistent and always follow through.
 - B. When deciding on a punishment, don't give it a second thought.
 - C. When deciding on a punishment, try not to overdo it.

Listen again and check your answers.

ACTIVITY 3

3.1 Read items 13-15. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

13. We are listening to people
 A. arguing about the effects of alcohol. B. discussing the need to respect house rules. C. debating whether studying hard brings results.
14. The male speaker seems to be
 A. shocked. B. angry. C. opinionated.
15. These two people are probably
 A. brother and sister. B. husband and wife. C. father and daughter.

3.2 Read items 16-20. Listen again and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

16. The male speaker reacts the way he does because the female speaker
 A. came home extremely late. B. does not study hard enough. C. socializes way too much.
17. The female speaker
 A. is tired of school. B. wants to be rewarded for her hard work. C. would like to move out.
18. The male speaker
 A. does not seem to understand her. B. sympathizes with her yet sets ground rules. C. refuses to see her point of view.
19. The female speaker tells the male speaker
 A. to let her do whatever she wants. B. to give her another chance. C. to have faith in her.
20. In the end, both speakers
 A. come to some sort of agreement. B. go their separate ways. C. drop the issue all together.

ACTIVITY 4

Listen and decide what type of news you're listening to (e.g., entertainment news, fashion news, etc.). Fill in each gap with ONE appropriate word.

21. _____ news.
 22. _____ news.
 23. _____ news.
 24. _____ news.
 25. _____ news.

Now listen again and check your answers.

Children don't sleep enough

What Sleep Is and Why All x
kidshealth.org/kid/stay_healthy/body/not_tired.html

KidsHealth
from Nemours

Search here...

- Kids Home
- How the Body Works
- Puberty & Growing Up
- Staying Healthy
- Recipes & Cooking
- Staying Safe
- Health Problems
- Illnesses & Injuries
- Health Problems of Grown Ups
- People, Places & Things That Help
- Feelings
- Q&A
- Movies & More
- Quizzes
- Games
- Kids' Medical Dictionary
- En Español

Τα τελευταία 30 χρόνια οι μαθητές στο δυτικό κόσμο κοιμούνται μία ώρα λιγότερο με δραματικές επιπτώσεις στον δείκτη ευφυΐας τους, στη συμπεριφορά τους, ακόμη και στα επίπεδα παχυσαρκίας

Ποιός έκλεψε μία ώρα από τον ύπνο των παιδιών;



Η εικόνα γίνεται όλο και πιο συνηθισμένη στις σχολικές αίθουσες: τλαιπωρημένοι από τη νύστα μαθητές παρακολουθούν νωχελικά το μάθημα γερμένοι επάνω στο θρανίο. Όλοι λίγο-πολύ έχουμε συνδέσει το σχολείο με το βασανιστικό ξύπνημα και τη στέρηση του ύπνου το πρωί. Μόνο που τα σημερινά παιδιά στο δυτικό κόσμο κοιμούνται ακόμη λιγότερο: κατά μέσο όρο μία ώρα λιγότερο από ό,τι πριν από 30 χρόνια. Και αυτό έχει σοβαρές συνέπειες στην πνευματική τους ανάπτυξη, στη συμπεριφορά τους και στο βάρος τους.

- Ο ρόλος και η σημασία του ύπνου στα παιδιά και στους εφήβους συνήθως παραγνωρίζεται όχι μόνο από τους αγχώδεις γονείς που τούς φορτώνουν υπερβολικά το πρόγραμμα, αλλά και από τους παιδίατρος. Στις ΗΠΑ, σύμφωνα με έρευνα του Εθνικού Ιδρύματος Ύπνου (NSI), οι γονείς σε ποσοστό 90% λένε ότι τα παιδιά τους κοιμούνται αρκετά. Τα ίδια όμως πιστεύουν το αντίθετο: το 60% των μαθητών Γυμνασίου και Λυκείου λέει ότι υποφέρει από υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ένας στους τέσσερις μαθητές λέει ότι οι επιδόσεις του στο σχολείο έχουν πέσει επειδή του λείπει ύπνος και ένας στους τρεις αποκοιμιέται μέσα στην τάξη τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
- Τα στοιχεία μιλούν από μόνα τους: περίπου οι μισοί έφηβοι στις Ηνωμένες Πολιτείες κοιμούνται λιγότερο από επτά ώρες τις καθημερινές. Ακόμη και τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας κοιμούνται 30 λεπτά λιγότερο σε σχέση με παλαιότερα.
- Επιπλέον είναι πιθανό πολλά από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της εφηβείας, όπως οι μεταπτώσεις της διάθεσης, η κατάθλιψη, ακόμη και η βουλιμία, να αποτελούν συμπτώματα της χρόνιας στέρησης ύπνου. Έρευνα του καθηγητή κλινικής ψυχολογίας Αβί Σαντέχ του Πανεπιστημίου του Τελ Αβίβ σε παιδιά ηλικίας 7 και 11 χρόνων έδειξε ότι στέρηση μίας ώρας ύπνου ισοδυναμεί με την απώλεια δύο ετών νοητικής ωρίμανσης και ανάπτυξης. Με άλλα λόγια, η απόδοση ενός ελαφρώς νυσταγμένου 11χρονου παιδιού στην τάξη είναι ίδια με εκείνη ενός επτάχρονου.
- Όπως εξηγεί ο δρ Μάθιου Γουόκερ του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Μπέρκλεϊ, με τον ύπνο ο εγκέφαλος μεταφέρει όσα έχει μάθει κατά τη διάρκεια της ημέρας σε πιο αποδοτικούς «αποθηκευτικούς χώρους».

CANDIDATE A

TO BHMA, 2010

C1 LEVEL - English in school

133

Daddy training

Ο μπαμπάς εκπαιδεύεται

Πως να ανταποκριθείτε στο ρόλο του πατέρα, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη και την προσοχή των παιδιών σας

Κείμενο: Χαρά Καραμήτσου (λογοπεδικός, M.R.C.S.L.T., Karant@ath.forthnet.gr)

Πολλές φορές τα παιδιά έχουν την ανάγκη να μιλήσουν στους γονείς τους για σοβαρά θέματα που τα απασχολούν. Τις περισσότερες φορές αυτή τη δύσκολη αποστολή την αναλαμβάνουν οι μπαμπάδες και για να μπορέσουν να ανταποκριθούν πρέπει να είναι «σωστοί».



Να μερικοί τρόποι:

- ▶ **Να τους αφιερώνετε χρόνο.** Αν είστε συνέχεια απασχολημένοι με κάτι, τα παιδιά θα αισθανθούν παραμελημένα. Η ενασχόληση μαζί τους δείχνει πως θυσιάζετε άλλα πράγματα γι' αυτά.
- ▶ **Να κερδίσετε το δικαίωμα να σας ακούνε.** Πολλές φορές οι μπαμπάδες μιλούν στα παιδιά τους μόνο αν έχουν κάνει κάποιο παράπτωμα. Γι' αυτό πολλές φορές εκείνα είναι διστακτικά μαζί τους. Πρέπει λοιπόν να αρχίσουν να τους μιλούν όταν είναι μικρά, ώστε όταν μεγαλώσουν και έχουν δύσκολα θέματα να αντιμετωπίσουν η επικοινωνία να είναι πιο εύκολη.
- ▶ **Να τα μάθετε να είναι πειθαρχημένα, αλλά και να τους προσφέρετε αγάπη.** Κάθε παιδί θέλει καθοδήγηση και πειθαρχία, που όμως δεν πρέπει να παρουσιάζονται ως τιμωρία, αλλά ως ένα λογικό πλαίσιο στο οποίο μεγαλώνουν. Οι μπαμπάδες που επιβάλλουν πειθαρχία με ηρεμία και δικαιοσύνη δείχνουν την αγάπη τους στο παιδί τους.
- ▶ **Να τρώτε και να διαβάζετε μαζί τους.** Στην εποχή της τηλεόρασης και των εκτεταμένων ωραρίων εργασίας οι μπαμπάδες πρέπει να βρίσκουν χρόνο να διαβάζουν ένα βιβλίο με τα παιδιά τους και να κάθονται στο τραπέζι μαζί τους για να φάνε και να συζητήσουν.
- ▶ **Να αποδεχτείτε πως θα είστε μπαμπάδες για πάντα.** Η δουλειά του πατέρα δεν τελειώνει ποτέ, όποια κι αν είναι η ηλικία του παιδιού. Πάντα θα παίζει έναν κεντρικό ρόλο στη ζωή του, ισάξιο με αυτόν της μητέρας, όσα χρόνια κι αν περάσουν.

Children don't sleep enough

What Sleep Is and Why All x
kidshealth.org/kid/stay_healthy/body/not_tired.html

KidsHealth
from Nemours

Search here...

- Kids Home
- How the Body Works
- Puberty & Growing Up
- Staying Healthy
- Recipes & Cooking
- Staying Safe
- Health Problems
- Illnesses & Injuries
- Health Problems of Grown Ups
- People, Places & Things That Help
- Feelings
- Q&A
- Movies & More
- Quizzes
- Games
- Kids' Medical Dictionary
- En Español

Τα τελευταία 30 χρόνια οι μαθητές στο δυτικό κόσμο κοιμούνται μία ώρα λιγότερο με δραματικές επιπτώσεις στον δείκτη ευφυΐας τους, στη συμπεριφορά τους, ακόμη και στα επίπεδα παχυσαρκίας

Ποιός έκλεψε μία ώρα από τον ύπνο των παιδιών;



Η εικόνα γίνεται όλο και πιο συνηθισμένη στις σχολικές αίθουσες: ταλαιπωρημένοι από τη νύστα μαθητές παρακολουθούν νωχελικά το μάθημα γερμένοι επάνω στο θρανίο. Όλοι λίγο-πολύ έχουμε συνδέσει το σχολείο με το βασανιστικό ξύπνημα και τη στέρηση του ύπνου το πρωί. Μόνο που τα σημερινά παιδιά στο δυτικό κόσμο κοιμούνται ακόμη λιγότερο: κατά μέσο όρο μία ώρα λιγότερο από ό,τι πριν από 30 χρόνια. Και αυτό έχει σοβαρές συνέπειες στην πνευματική τους ανάπτυξη, στη συμπεριφορά τους και στο βάρος τους.

- Ποιός έκλεψε μία ώρα από τον ύπνο των παιδιών; Γονείς, γιατροί, εκπαιδευτικοί, όλοι οι «μεγάλοι» που αγωνιούν για το μέλλον τους και θέλουν να τα βλέπουν «ξύπνια». Ωστόσο ποιές είναι οι επιπτώσεις αυτής της χαμένης ώρας στην ευαίσθητη υγεία τους; Για πρώτη φορά δύο επιστήμονες, οι Πτο Μπρόνσον και Ασλι Μέριμαν, μέτρησαν τις συνέπειες από την έλλειψη του ύπνου στη φυσική κατάσταση και στις δεξιότητες των ανηλίκων. Δημοσίευσαν τα αποτελέσματα στο βιβλίο τους με τίτλο «Γιατί είναι λάθος ό,τι πιστεύουμε για την ανατροφή των παιδιών» («Why Everything We Think About Raising Our Children is Wrong»)
- Γράφουν ότι επειδή ο εγκέφαλος βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη από την εμβρυϊκή ως και τη μετεφηβική ηλικία και επειδή μεγάλο ποσοστό αυτής της ανάπτυξης συντελείται κατά τη διάρκεια του ύπνου, η «χαμένη ώρα» έχει μεγαλύτερες επιπτώσεις στα παιδιά παρά στους ενήλικους. Μάλιστα, η στέρηση ύπνου κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας ενδέχεται να προκαλεί μόνιμες αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου.

- Αντιθέτως, ο επαρκής ύπνος μπορεί αφενός να βελτιώσει τη συμπεριφορά των υγιών παιδιών και αφετέρου να μειώσει τα συμπτώματα της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD).
- Επιπλέον, η έλλειψη ύπνου ενεργοποιεί έναν μηχανισμό ο οποίος κάνει τα παιδιά να είναι απρόσεκτοι μαθητές. Όταν ο άνθρωπος κοιμάται λιγότερο από όσο χρειάζεται, ο οργανισμός του χάνει την ικανότητα εξαγωγής γλυκόζης από το αίμα. Χωρίς αυτή τη γλυκόζη καταπονείται περισσότερο ένα τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για την εκτελεστική λειτουργία του εγκεφάλου, για την ενορχήστρωση των σκέψεων για την εκπλήρωση στόχων, την πρόβλεψη αποτελεσμάτων και την ικανότητα αντίληψης των συνεπειών μιας πράξης.







Daddy training

Ο μπαμπάς εκπαιδεύεται

Πως να ανταποκριθείτε στο ρόλο του πατέρα, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη και την προσοχή των παιδιών σας

Κείμενο: Χαρά Καραμήτσου (λογοπεδικός, M.R.C.S.L.T., Karant@ath.forthnet.gr)

Πολλές φορές τα παιδιά έχουν την ανάγκη να μιλήσουν στους γονείς τους για σοβαρά θέματα που τα απασχολούν. Τις περισσότερες φορές αυτή τη δύσκολη αποστολή την αναλαμβάνουν οι μπαμπάδες και για να μπορέσουν να ανταποκριθούν πρέπει να είναι «σωστοί».



Να μερικοί τρόποι:

- ▶ **Να δείχνετε στοργή.** Τα παιδιά θέλουν σιγουριά που να προέρχεται από τη γνώση πως είναι αποδεκτά και αγαπητά στην



οικογένειά τους. Η καθημερινή στοργή και η τρυφερότητα από τον πατέρα τούς επιτρέπει να νιώσουν την αγάπη του.

- ▶ **Να σέβεστε τη μητέρα του παιδιού σας.** Ο αλληλοσεβασμός ανάμεσα σε έναν πατέρα και μία μητέρα είναι εμφανής στα παιδιά και τούς παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον. Επιπρόσθετα, τούς δίνει τη σιγουριά πως και οι δύο γονείς σέβονται το ίδιο το παιδί τους.

- ▶ **Να είστε το παράδειγμα.** Είτε το έχετε συνειδητοποιήσει είτε όχι, οι μπαμπάδες είναι πρότυπο για τα παιδιά τους. Ένα κοριτσάκι που νιώθει μεγαλώνοντας την αγάπη και τον σεβασμό του πατέρα θα απαιτεί την ίδια σχέση από τους φίλους του στο μέλλον. Από την άλλη, ένα αγοράκι μπορεί να διδαχτεί από τον πατέρα του την τιμιότητα, την υπομονή και την υπευθυνότητα.

- ▶ **Να είστε «δάσκαλος».** Πολλοί μπαμπάδες θεωρούν τη διδασκαλία δουλειά μόνο των δασκάλων. Όμως, αν διδάξουν στα παιδιά τους το σωστό και το λάθος και τα ενισχύουν να κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν, θα τα δουν να κάνουν στο μέλλον σωστές και υγιείς επιλογές. Οι μπαμπάδες που συμμετέχουν συνεχώς και ενεργά στην ανατροφή των παιδιών τους δεν αφήνουν καμία στιγμή ανεκμετάλλευτη για να τους δώσουν ένα παράδειγμα.



Practice Test

8

	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>							

ACTIVITY 1

Read the text below and do 1.1-1.2.

WORLD CULTURE

Lost Languages

Laura Fountain finds that half of the world's languages are in danger of disappearing forever.

Languages are not just tools with which we communicate; they also reflect our view of the world and our values. It is well-known that the Inuit (or Eskimo) languages have many words for snow, whereas English has just one. Living closer to nature and in a snowy climate, you could reason that an Inuit would distinguish between various types of snow and develop words that communicate this. In creating these words, the culture is signifying snow's importance in it. This idea is the argument at the heart of language preservation; when languages disappear, so does an important way of understanding the culture and heritage of a particular people.



are underway to prolong the life of Soma Devi Dura, who is the last surviving speaker of the Dura language.

Should this 82-year old woman die before linguists have recorded the knowledge she holds, it will mean the end of hundreds of years of songs and folklore that have been handed down through the generations. In Nepal alone there are more than 100 tongues, many with fewer than 100 speakers each.

This situation is by no means unique: linguists in Alaska know only too well Nepal's predicament. Experts at the Alaska Native Language Center worked with Marie Smith Jones, the last native speaker of the Eyak language, until her death earlier this year. Jones believed in preserving her language and wanted a written record kept for future generations. When she died, it caused the first of Alaska's native languages to become extinct.

Languages become endangered when users cease to pass them on. This can be a result of external forces such as military, economic or cultural subjugation, or internal forces such as a community's attitude towards its own language. Jones did not pass Eyak on to her children as it was considered 'wrong' to speak anything but English when they were growing up.

Concern about endangered languages is not confined to small communities however...

Vanishing voices

Languages all over the world are threatened with extinction and, as they disappear, so too does an insight into the values and views of a particular culture.



Although 6,000 languages are still in use, experts estimate that more than 50% of these are endangered, with one disappearing every two weeks. As English, Mandarin, Spanish and French exert their global dominance, 96% of the world's languages are now spoken by just 4% of the world's population. In Nepal, for example, efforts

1.1 Read the text and choose the best option (A, B, or C) for items 1-4.

1. The purpose of the text is
 - A. to advise on the best way to learn a foreign language.
 - B. to describe the advantages of learning foreign languages.
 - C. to warn of the dangers faced by many languages today.
2. Another possible title for the text would be
 - A. Saving languages.
 - B. The threat to English.
 - C. Global languages.
3. The text suggests that language death is
 - A. a rare phenomenon.
 - B. an urgent problem.
 - C. an irreversible situation.
4. The last part of the text, which has been cut off, is likely to contain information about
 - A. disappearing languages in small villages.
 - B. special features of the Inuit languages.
 - C. language loss as a global problem.

1.2 Read the text again and choose the best option (A, B, or C) for items 5-10.

5. English has fewer words for snow than the Inuit languages because
 - A. snow plays a very important role in Inuit culture.
 - B. there is less snowfall than there used to be.
 - C. English words for snow have disappeared.
6. What are we told about Soma Devi Dura? She is
 - A. a singer of traditional songs.
 - B. the oldest person in Nepal.
 - C. the only speaker of a language.
7. What is the language situation in Nepal?
 - A. A lot of languages are spoken by a few people.
 - B. It has more languages than other countries.
 - C. There is only one language still in use.
8. What is the status of the Eyak language today?
 - A. A few language experts still speak it.
 - B. There is just one speaker left.
 - C. There are no speakers of the language.
9. Jones was in co-operation with language experts to
 - A. help them keep a record of her language for next generations.
 - B. contribute to the development of a research project.
 - C. protect Alaska's native languages from extinction.
10. Why didn't Jones' children learn their native language?
 - A. She did not encourage them to speak it.
 - B. The community did not let them speak it.
 - C. Because their first language was English.

ACTIVITY 2

Read the text below and match the meaning of each underlined word (11-17) with options A-H. There is one option you do not need.

A. equivalent	B. innovative	C. trend	D. record
E. globally	F. productive	G. quick	H. readily apparent

What is Physical Theatre?

The big question for which this site hopes to help find an answer

Physical theatre is a growing art form [11] worldwide. In Europe, especially, physical theatre is a known and recognized form, seen most prominently at festivals such as the London International Mime Festival and the Edinburgh Fringe Festival. Companies such as Complicite, Theatre du Soleil, and La Fura del Baus have been creating exciting [12] avant-garde productions of physical theatre for decades, winning awards, and travelling the globe.

Over the past few years, New York City has seen a [13] rapid growth of artists and companies creating physical theatre. This site hopes to [14] chronicle this growth and bring these artists together under a single umbrella.

A simple definition

Physical theatre goes beyond verbal narrative. It incorporates physical and visual elements, on a level [15] equal to the verbal ones. It is more than simply an abstract [16] movement. It includes some aspects of character, narrative, relationships and interaction between the performers, not necessarily linear or [17] obvious. Also, it includes a wide variety of styles, approaches and aesthetics, possibly making use of dance-theatre, movement theatre, clown, puppetry, mime, mask, vaudeville, and circus.

ACTIVITY 3

Read texts 18-24 and decide what type of text each one is (options A-H). Use each option only once. There is one option you do not need.

A. Advertisement	B. Bank leaflet extract	C. Encyclopedia entry	D. Newspaper report extract
E. Do-it-yourself instructions	F. Book review	G. Anecdote	H. Film review

18.	A page-turner in the classic style, the only fault being that the characters are slightly overdrawn.
19.	He discovered a great cure for amnesia but has forgotten what it was.
20.	Easy and safe cycling in the dark. Never run out of batteries! The Swallow is a complete lighting system with front and backlight.
21.	Start by removing all wax, grease or oil with a good, environmentally safe chemical or cleaner. Remember that adhesives will not adhere where oil or grease is a part of the base.
22.	Not all of our accounts pay interest on credit balances. If your account is eligible for interest, we will pay on the daily cleared balance. Interest on eligible accounts will be calculated and paid in the manner and the rates set...
23.	A prose narrative of the type which used to be written in Iceland between 1120 and 1400, dealing with the families that first settled Iceland and with the myths and legends of early Germanic gods and heroes.
24.	SONY is axing 16,000 staff worldwide in one of the biggest rounds of job cuts since the credit crisis erupted. The Japanese electronics giant said it had no choice given the "acute slowdown".

ACTIVITY 4

4.1 Fill in gaps 25-31 with the best option (A-H). Use each option only once. There is one option you do not need.

A. located	B. drowned	C. set	D. rebelled
E. sacrificed	F. divided	G. swore	H. bought

4.2 Read the text about Atlantis again, and choose the best answer (A, B, or C) for items 32-33.

32. The text could also have appeared in
 A. an encyclopaedia. B. a popular magazine. C. a scientific book.
33. For many years, the empire of Atlantis had
 A. ruled the Mediterranean basin. B. been in war with the Athenians. C. controlled the nearby areas.

ACTIVITY 5

Read the text below and do the tasks that follow and do 5.1-5.4.

Life & Style

Staying put

We can't sell our houses, so we're all staying put. Blake Morrison says we should celebrate our new-found stability, which has been brought on by the recession.

'You'll want to sell up, then', a friend said last autumn, as my youngest son began his gap year. At the time it seemed to make sense: home was bound to feel empty with two kids at university and the third employed and living elsewhere. We could downsize, put money in the bank, or buy a flat in Spain. The possibilities were endless. But then the property market went into reverse. The economy suddenly collapsed. The pound dwindled to the value of the euro and it became clear that we would probably have to stay put anyway.

Another reason I would not sell the house is that I hate moving because it can be very stressful. The basement has been my only workplace for 15 years although it is cold and damp, I've grown used to it. During the 90's, it was not common to relocate. My parents, for example, bought a house when they were in their late 30's and stayed there until they retired – they then moved to a house nearby. They believed that once you found a place you like, you put down roots. You move in, make it yours, and then relax. In 25 years they decorated the place just once.



My generation is slightly more ambitious, knocking down walls, opening blocked-up, fireplaces and repairing the attic. But we tended to work within the limits of what was there. The more recent trend has been to treat the house as a shell: one can excavate, extend, expand, and then, after a year or two sell it and move on to the next place which will be bigger.

The same holds for the interior and the furniture. My parents never changed their furniture and, having inherited half of it from them, I'm the same: if I ever move, I will take it with me.

Hence, in a market where no one's buying or selling, the challenge is to establish a permanent home rather than being on the move. For the tens of thousands unable to pay their mortgages, losing their homes is a fearful prospect. For some of the lucky ones, who are able to keep their property, it is an opportunity to reconnect with their home environment and appreciate the value and importance of their home.

5.1 Read the text and choose the best answer (A, B, or C) for items 34-35.

34. This text would probably interest
- A. young couples thinking of buying a house.
 - B. those who have a big family.
 - C. those thinking of changing residence.
35. Another possible title for this text might be
- A. Making ends meet.
 - B. Home Sweet Home.
 - C. Good fences, good neighbours.

5.2 Read the text again and choose the best answer (A, B, or C) for items 36-42.

- 36. Why did the writer consider selling his house?
 - A. It was too expensive.
 - B. He wanted to move.
 - C. It was too large.
- 37. The writer decided to stay in the same house because
 - A. it was near his office.
 - B. he felt settled there.
 - C. there was no alternative.
- 38. In the 1990s, moving house was considered
 - A. a good thing to do.
 - B. a problem.
 - C. an odd thing to do.
- 39. What has been common practice in recent years?
 - A. To keep the same design.
 - B. To change an old house for a modern one.
 - C. To make major changes to houses.
- 40. The writer thinks that people are selling because
 - A. they want to move to bigger houses.
 - B. they get very easily bored.
 - C. they have a lot of money.
- 41. What advice does the writer give the reader?
 - A. To make the most of the home we do have.
 - B. To make no changes to our home.
 - C. To make sure we can afford the house we live in.
- 42. In conclusion, the writer believes people should
 - A. sell.
 - B. be thankful.
 - C. buy.

5.3 Now read the text again and decide if statements 43-50 are True (A) False (B) or Not Stated (C).

STATEMENTS	A	B	C
	TRUE	FALSE	NOT STATED
43. The writer lives in a small house.			
44. The writer considers moving to cut down on expenses.			
45. The pound has gained in value.			
46. The writer was happy living with his parents.			
47. The writer's furniture is very old.			
48. The author is not keen on modern fashions in house design.			
49. The writer is on friendly terms with his neighbours.			
50. A lot of people risk losing their homes.			

5.4 Fill in gaps 51-55 with words that have approximately the same meaning as those underlined in Column A, as in the example.

COLUMN A		COLUMN B	
0.	The basement <u>has been my only workplace</u> for 15 years.	The basement is the only place I <u>have worked</u> for 15 years.	
51.	I've <u>grown used to</u> its cold and damp.	Its cold and damp don't _____ anymore.	
52.	We <u>tended to</u> work within the limits of what was there.	There _____ to work within the limits of what was there.	
53.	The <u>recent trend</u> has been to treat the house as a shell.	It has recently _____ popular to treat the house as a shell.	
54.	Older generations <u>felt that the house they lived in would be their permanent home.</u>	Older generations had a sense _____ where their homes where concerned.	
55.	<u>The fashion is for</u> a handful of tasteful objects.	It has _____ to have a handful of tasteful objects.	

ACTIVITY 6

Put the jumbled words in Column B in the correct order, in order to complete gaps 56-60 in Column A, as in the example.

COLUMN A		COLUMN B	
0.	From an Encyclopedia The Da Vinci Code, by US author Dan Brown, combines the <u>popular literary genre of detective fiction</u> with the thriller and conspiracy theories.	genre - of - literary - detective - fiction	
56.	From a Newspaper article John Mitchell, a postgraduate student at the University of Michigan, is looking for a book that will instruct him in Lakota, an American Indian language _____.	of - extinction - the - verge - on	
57.	Joke Why are traffic police strong? Because _____.	traffic - hold - they - up - the	
58.	From a horoscope CAPRICORN: The number of individuals you trust can be counted on _____.	hand - the - one - fingers - of	
59.	From a TV Documentary preview <i>Chimps unchained</i> This programme _____ the complicated and at times disturbing relationship between chimpanzees and human.	a - takes - look - close - at	
60.	From a Magazine article <i>Sudoku</i> What, you might reasonably ask, is Sudoku? The name _____ that it originated in Japan. Well, it didn't.	believe - might - one - to - lead	

ACTIVITY 1

You come across this **blog post** arguing in favour of television. **Write a response** to **express your opinion against** television (180-200 words). Your post will appear below, where it says “Post a comment”.

YOUR RESPONSE SHOULD REFER TO TWO OR MORE OF THE FOLLOWING POINTS:

- TV turns people into consumers
- Effect of TV on physical health
- TV is like a drug
- TV appeals to people who have no other interests
- The impact of TV on interpersonal relationships

ABC TV Blog

blogs.abc.net.au/abc_tv/

ABC TV blog
the official blog of ABC television

It is really fashionable nowadays to attack TV as having a harmful influence on viewers, especially young people - but also family relationships as a whole. Well I'm not convinced by the arguments. Let's take school kids. After hours of school and excessive homework, they watch TV as a way of relieving the pressures of school. This is not very different from the way adults feel when they come home from work. Actually, watching TV together with your kids can be a very powerful sharing experience which not only cures stress but strengthens interpersonal relationships. Adults can't be expected to come home from work ready to engage in creative activities or lively conversation. TV is the perfect way to relax after a hard day's work.

It is also nonsense to say TV is addictive. It's like reading a book or browsing the internet. People use it as much as they need to. If TV were a drug, then why don't my kids –who have unlimited access– show drug-like symptoms?

And one more thing in favour of TV: It doesn't make people passive and uncritical. My two kids are neither passive nor uncritical –even while watching TV: they have a highly developed 'crap-detector' and they know rubbish when they see it, so they simply switch channels.

The TV is a great medium for storytelling and making complex issues simple and comprehensible. My kids were brought up on stories and now use TV as a source. It's not very different from audio and comic books, is it? As for being brainwashed by TV commercials, that's just another myth!

Follow us on @ABCTV

Connect with ABC TV

newslettersignup

Subscribe for weekly ABC TV updates:

Latest Newsletter | Privacy Policy

Post a comment

Comments are moderated, and will not appear until the author has approved them.

Posted by ABC TV at 4:14 PM in ABC1, Documentary | Permalink | Comments (0) | TrackBack (0)

ACTIVITY 2

Imagine that you do volunteer work for Greek “Doctors of the World”. Using information from the website text below, continue **the leaflet** (200 words) underneath the Greek text. The purpose of the leaflet is to **promote** the work of the Greek organization.

Γιατροί του Κόσμου - Με x

mdmgreece.gr

Τελευταία Νέα

Ανακοίνωση Παράστασης Υποβολής Προσφορών Διακήρυξη... » Με κριτήριο ανάρτησης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική...

Γιατροί του Κόσμου

Λέξεις κλειδιά... ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

Αρχική | Η Οργάνωση | Αποστολές | Νέα | Διεθνή Νέα | Γραφείο Τύπου | Εκδόσεις | Συμμετέχω | Αρχείο | Υποστηρικτές - Χορηγοί | Επικοινωνία

Ποιοι είμαστε...

Οι Έλληνες ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ είναι τμήμα της Διεθνούς Οργάνωσης MEDECINS DU MONDE, αλλά ταυτόχρονα μια Οργάνωση βαθιά ελληνική που ακολουθεί το δικό της μονοπάτι βασιζόμενη στις ιδιαιτερότητες της Ελλάδας, διατηρώντας την οικονομική και διοικητική της ανεξαρτησία.

Συμπληρώνοντας 20 χρόνια συνεχούς δράσης το 2010, οι ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ έχουν αναγνωριστεί στη συνείδηση των πολιτών ως μια αξιόπιστη και αποτελεσματική οργάνωση η οποία προωθεί τα συναισθήματα αλληλεγγύης της ελληνικής κοινωνίας. Στόχος τους η άμεση και αποτελεσματική παροχή ανθρωπιστικής βοήθειας σε εκείνους που την έχουν περισσότερο ανάγκη.

Επιπρόσθετοι στόχοι των ΓΙΑΤΡΩΝ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ είναι η προστασία του ευαίσθητου πληθυσμού (παιδιά και ασυνόδευτοι ανήλικοι), η διανομή κουβερτών και ειδών υγιεινής, η στήριξη των τοπικών δομών υγείας στην παροχή πρωτοβάθμιας ιατρικής περίθαλψης, ιδιαίτερα των ευπαθών κοινωνικών ομάδων.

Οι ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ είναι μια Μη Κυβερνητική Οργάνωση αυστηρά ανεξάρτητη. Δεν επηρεάζεται από καμία κομματική ή θρησκευτική δέσμευση. Είναι αυτεξούσια στις επιλογές της με μοναδικό κριτήριο τις ανάγκες και τις δυνατότητες της.

Με δεκάδες αποστολές ανθρωπιστικής ιατρικής βοήθειας στην Ελλάδα και σε χώρες του Τρίτου Κόσμου Έλληνες γιατροί, νοσηλευτές, φίλοι και συνεργάτες προσφέρουν ανιδιοτελώς τις υπηρεσίες τους περιθάλποντας θύματα πολέμων, θεομηνιών, πρόσφυγες ή θύματα βίαιου εκπατρισμού, χωρίς διάκριση φυλής ή θρησκείας.

Αθήνα Σαπφούς 12, Τ.Κ. 105 53, Αθήνα Τηλ.: 210.32.13.150, Fax: 210.32.13.850
Θεσσαλονίκη Ίωνος Δραγούμη 65, Τ.Κ. 546 30 Τηλ./Fax: 2310.56.66.41 mdmthe@otenet.gr

Διαβάστε περισσότερα

Γιατροί του Κόσμου

ENOUGH
γιατί υπάρχουν άνθρωποι...

Why we need your help too!

We are a Non-Governmental Organisation offering our services to people wherever and whenever they need us! We have been operating for twenty years, mainly in Greece, but also in other countries. We want to offer to those that need us, regardless of their culture, religion or ethnicity.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ACTIVITY 1

Read items 1-6. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each item.

A.

Read item 1. Listen and respond.

1. This new trend in architectural design primarily makes use of
- A. the local environment.
 - B. space.
 - C. the sun.

Read item 2. Listen again and respond.

2. This type of architectural design
- A. generates light and energy.
 - B. uses other energy sources.
 - C. enhances air circulation.

B.

Read item 3. Listen and respond.

3. The purpose of this news brief is to report on
- A. a death.
 - B. a gas blast.
 - C. an injury.

Read item 4. Listen again and respond.

4. It seems that the suspect
- A. has been found.
 - B. is dead.
 - C. cannot be located.

C.

Read item 5. Listen and respond.

5. This recording is mainly about
- A. motorcycle accessories.
 - B. driving techniques.
 - C. road safety advice.

Read item 6. Listen again and respond.

6. This recording mainly addresses
- A. passengers.
 - B. drivers.
 - C. pedestrians.

ACTIVITY 2

2.1 Read items 7-8. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

- 7. The speaker is probably
 - A. a reporter.
 - B. an athlete.
 - C. a nutritionist.
- 8. The speaker draws our attention to
 - A. the reasons people gain weight.
 - B. the value of working out.
 - C. healthy eating habits.

Listen again and check your answers.

2.2 Read items 9-10. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

- 9. The speaker advises us to stay away from
 - A. sweets.
 - B. alcohol.
 - C. sweetened drinks.
- 10. In a diet, one should always include
 - A. a mixture of fruits, vegetables and salads.
 - B. an equal amount of fruits and vegetables.
 - C. more fruits than vegetables.

Listen again and check your answers.

2.3 Read items 11-12. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

- 11. Special attention should also be given to
 - A. the number of calories in the meat.
 - B. the type of meat and the way it's prepared.
 - C. the amount of meat consumed.
- 12. The speaker concludes that alcohol should be consumed
 - A. in moderation.
 - B. in equal portions by both sexes.
 - C. on a full stomach.

Listen again and check your answers.

ACTIVITY 3

Read items 13-15. Listen and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

13. In this part of the lecture, the speaker is trying to
 A. explain why languages change. B. point out that languages do change. C. describe how languages change.
14. This lecture is addressed to
 A. the general public. B. primary school students. C. college students.
15. The examples the speaker uses derive from two
 A. distinct time periods of English. B. different languages. C. ancient languages.

ACTIVITY 4

Read items 16-20. Listen again and choose the best answer (A, B, or C) for each of these items.

16. What really drew her attention was
 A. the lack of service. B. the local market. C. the organized society.
17. With respect to the new environment, the female speaker
 A. still feels lost. B. never had a problem adapting. C. managed to fit in somewhat.
18. This experience made her
 A. want to get back to her hometown. B. think about her family a lot. C. reflect on her own daily practices.
19. She also would like to
 A. try more of the local cuisine. B. prepare dinner for her friends. C. stop eating ready-made food.
20. She states that the food she tried
 A. was a little above average. B. exceeded her expectations. C. seemed poorly prepared.

ACTIVITY 5

Listen and fill in items 21-25 with the right word. (TIP: Use one word only!)

People's professions

21. This woman is interviewing a female _____.
22. This woman is interviewing a male _____.
23. This man is interviewing a female _____.
24. This man is interviewing a male _____.
25. This woman is interviewing a female _____.

Now listen again and check your answers.

Decorating do's and don'ts

ΛΑΘΗ

Εμπιστευόμαστε το γούστο μας, αλλά δεν είναι πάντα αρκετό για ένα αρμονικό αποτέλεσμα. Διάσημοι interior designers έχουν καταγράψει τα σημαντικότερα αποπήματα που διαπράττουμε όταν διακοσμούμε μόνοι μας το σπίτι μας.
Της Βιβής Μωραΐτου

ΣΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

1 Έλλειψη βασικού σχεδίου

Μην προσπαθείτε να εφαρμόσετε μονομιάς καθετί που έχετε ονειρευτεί ή που έχετε ζηλέψει στις σελίδες των περιοδικών, διότι έτσι μπλέκεστε ακολουθώντας αυθόρμητα πότε τη μία κατεύθυνση και πότε την άλλη. Είναι σημαντικό να έχετε προαποφασίσει ποιο περίπου ύφος θέλετε να έχει ο χώρος σας και να μείνετε όσο γίνεται πιο κοντά σε αυτό.

2 Εκτυφλωτικό χρώμα παντού

Τα πολλά έντονα χρώματα αποπροσανατολίζουν, κουράζουν, περιορίζουν. Δεν χρειάζεται, βέβαια, να φοβάστε τα τολμηρά χρώματα και ούτε είναι λύση να βάψετε ολόκληρο το σπίτι μπλε, επειδή δεν μπορείτε να βρείτε άκρη με τις αποχρώσεις. Ειδικά για μικρούς χώρους, ασφαλές τρικ είναι μια ομοιογενής παλέτα, που περιλαμβάνει διαφορετικούς τόνους του ίδιου χρώματος για ένα αποτέλεσμα ζεστό και φωτεινό. Για την αγαπημένη σας έντονη απόχρωση είναι καλύτερα να περιοριστείτε μόνο σε έναν τοίχο ή σε σημεία του σπιτιού από τα οποία διέρχεστε.

3 Μετ' εμποδίων

Πολλά έπιπλα και αντικείμενα στο ίδιο λιβινγκ-ρουμ κάνουν τον χώρο να ασφυκτιά. Γι' αυτό, αν η πρόσβαση στον καναπέ σας γίνεται με... σλάλομ, ξεκινήστε την επιχείρηση less is more, δημιουργώντας πρώτα από όλα ικανοποιητικούς διαδρόμους ανάμεσα στα έπιπλα ώστε να κινείστε απρόσκοπτα. Όσο κλισέ και να ακούγεται, δεν χρειάζονται πολλά πράγματα για ένα όμορφο και άνετο σπίτι. Η απλότητα, η φινέτσα και η ποιότητα αρκούν.



4 Ντουλάπες: ποτέ δεν είναι αρκετές

Σύμφωνοι, συχνά δεν επαρκούν, αλλά πόσο αναγκαία μάς είναι στ' αλήθεια όλα αυτά που συσσωρεύουμε με τα χρόνια; Ένα ξεσκεπασμένο από καιρού εις καιρόν βάζει όριο στα παπούτσια και στα στοιβαγμένα κουτιά κάτω από το κρεβάτι. Το επόμενο βήμα είναι η σωστή οργάνωση των χώρων αποθήκευσης. Τα συστήματα που διατίθενται στην αγορά προσφέρουν οικονομικές προτάσεις που αξιοποιούν και το τελευταίο κυβικό εκατοστό.

5 Οι αταίριαστοι

Το τραπέζι που διαλέξατε είναι αξιόλογο και οι καρέκλες εξίσου στυλάτες, αλλά τελικά δεν κολλάνε μεταξύ τους ούτε και με τον μοντέρνο λακαριστό μπουφέ που είχατε παραγγείλει νωρίτερα. Οι παρορμητικές αγορές είναι συχνά άστοχες και έχουν αμφίβολο αποτέλεσμα, γι' αυτό έχετε συνέχεια κατά νου τις δυνατότητες του χώρου σας. Από την άλλη πλευρά, αν αποφασίσετε να τα αγοράσετε όλα από το ίδιο μαγαζί, κινδυνεύετε να δημιουργήσετε ένα σπίτι με δωμάτια copy paste των σελίδων του καταλόγου του καταστήματος. Γι' αυτό κάντε πρώτα μια σοβαρή έρευνα αγοράς και μετά αυτοσχεδιάστε.

Surviving the heatwave in your home

ΜΙΚΡΕΣ ΟΑΣΕΙΣ ΔΡΟΣΙΑΣ

Να μερικές ιδέες για τις ημέρες (και τις νύχτες) του θέρους που ο υδράργυρος ανεβαίνει πολύ.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΞΕΝΑΚΗ



- Αλλάξτε μενού και προσανατολιστείτε σε καλοκαιρινές γεύσεις. Κόψτε σε μικρούς κύβους 6-7 ντομάτες, αφού τις ξεφλουδίσετε, ένα αγγούρι και μία πιπεριά. Βάλτε τα σε ένα μπολ και προσθέστε ένα ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο, δύο σκελίδες σκόρδου λιωμένες, μία φέτα ψωμιού χωρίς κόρα, 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 κ.σ. ξίδι και αλατοπίπερο. Ανακατέψτε καλά και πολτοποιήστε τα υλικά στο μπλέντερ. Σερβίρεται κρύο, από το ψυγείο, ως πρώτο πιάτο.
- Κλείνετε τα φώτα διότι αυξάνουν σημαντικά τη θερμοκρασία του χώρου και χρησιμοποιήστε τις ενεργοβόρες ηλεκτρικές συσκευές, όπως τα πλυντήρια ρούχων και πιάτων, μόνο αργά το βράδυ. Όχι μόνο κάνετε οικονομία, εκμεταλλεύομενοι το νυχτερινό, μειωμένο τιμολόγιο της ΔΕΗ, αλλά αποφεύγετε και την αναπόφευκτη έκλυση θερμότητας κατά τη λειτουργία τους.
- Αερίστε τους χώρους του σπιτιού αργά το απόγευμα ή, ακόμα καλύτερα, το βράδυ, και κρατήστε πόρτες και παράθυρα κλειστά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Διαφορετικά, μαζί με τον φρέσκο αέρα εξασφαλίζετε έξτρα ζέστη και υγρασία στα δωμάτια.
- Βάλτε σήτες ώστε να τα ανοίγετε τις βραδινές ώρες που δροσίζει χωρίς τον φόβο των εντόμων.
- Σε περιπτώσεις καύσωνα, τοποθετήστε ένα μπολ με παγάκια μπροστά στον ανοιχτό ανεμιστήρα και καθήστε ακριβώς απέναντι, αλλά όχι για πολύ.
- Κοιμηθείτε στη βεράντα. Θα χρειαστείτε μόνο μια φυσική εντομοαπωθητική λοσιόν, ένα στρώμα θαλάσσης και βαμβακερό σεντόνι.
- Μη βάζετε το αυτοκίνητο αμέσως στο γκαράζ. Αφήστε το έξω να κρυώσει η μηχανή, αλλιώς η υψηλή θερμοκρασία της θα επηρεάσει τη θερμοκρασία του σπιτιού.

- Αποφύγετε τη δημιουργία υγρασίας σε εσωτερικούς χώρους, αφήνοντας δουλειές όπως το μαγείρεμα, το πλύσιμο πιάτων και ρούχων και το ντους για μετά τη δύση του ήλιου. Αν πρέπει οπωσδήποτε να τις κάνετε το μεσημέρι, χρησιμοποιήστε τον απορροφητήρα της κουζίνας ή -αν διαθέτετε- τον εξαερισμό του μπάνιου, τον οποίο θα πρέπει να θυμηθείτε να κλείσετε μόλις τελειώσετε, ώστε να μην βγάλει και τον δροσερό αέρα από το σπίτι.
- Βάψτε τους εξωτερικούς τοίχους σε ανοικτά χρώματα. Αν έχετε μονοκατοικία, προτιμήστε το λευκό για την ταράτσα. Στην Ελλάδα, οι ακτίνες του ήλιου είναι κατά κύριο λόγο κάθετες, με αποτέλεσμα να «χτυπούν» απευθείας τις οροφές των σπιτιών.
- Σε περιόδους καύσωνα, μπορούμε να επωφεληθούμε από την εξάτμιση του νερού για να δροσιστούμε αλλά και να διορθώσουμε συγχρόνως το ποσοστό υγρασίας στον αέρα. Πιο αναλυτικά: γεμίζουμε μερικά πήλινα δοχεία με νερό και τα τοποθετούμε κοντά στα παράθυρα και τις μπαλκονόπορτες μας.

Decorating do's and don'ts

ΛΑΘΗ

Εμπιστευόμαστε το γούστο μας, αλλά δεν είναι πάντα αρκετό για ένα αρμονικό αποτέλεσμα. Διάσημοι interior designers έχουν καταγράψει τα σημαντικότερα αποπήματα που διαπράττουμε όταν διακοσμούμε μόνοι μας το σπίτι μας.

Της Βιβής Μωραΐτου

ΣΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

Με βάση τη ζωή των άλλων...

1 Μην παίρνετε αποφάσεις με άξονα μια πραγματικότητα που δεν έχει σχέση με τον τρόπο ζωής σας. Το αποτέλεσμα είναι λύσεις δυσλειτουργικές, οι οποίες δεν έχουν σχέση με την καθημερινότητά σας. Τι νόημα έχει, εξάλλου, ένα σπίτι που δεν καλύπτει τις ανάγκες των ενοίκων του; Αντί, για παράδειγμα, να αφήνετε την παρέα να κυλιέται στο χαλί, ίσως θα ήταν καλύτερα να αντικαταστήσετε την κουτσομπόλα-μπαρ από τα 60s με έναν καναπέ ακόμη.

Έπιπλα που «διώχνουν»

2 Μην ντραπείτε να δοκιμάσετε ξανά και ξανά τα έπιπλα που είναι υποψήφια να μουν στο σπίτι σας. Καθίστε στον καναπέ που σας άρεσε. Ξαπλώστε, βουλευτείτε. Πόσες στάσεις αλλάξατε, προτού νιώσετε αναπαυτικά; Αν η πλάτη της πολυθρόνας σας «πετάει» έξω από το κάθισμα και στο τέταρτο δεν βλέπετε την ώρα να σηκωθείτε από την καρέκλα, είναι φανερό ότι τα συγκεκριμένα κομμάτια δεν περνούν το τεστ καταλληλότητας.



Χωρίς μεζούρα

3 Δεν υπήρχε αμφιβολία ότι ήταν «αυτός» με την πρώτη ματιά. Δυστυχώς, όμως, τον αγорάσατε με υπολογισμούς διαστάσεων κατά προσέγγιση. Έτσι, όταν ο γωνιακός καναπές έφτασε στο σπίτι, συστήθηκε ως το πλέον αδηφάγο κομμάτι της επίπλωσης. Τώρα πρέπει να βρείτε coffee table σε μέγεθος κομοδίνου, να αλλάξετε θέση στο καλοριφέρ και να στηρίξετε στον τοίχο την τηλεόραση για να μπορείτε να κάνετε τις στοιχειώδεις κινήσεις στο καθιστικό. Όπερ και σημαίνει ότι δεν πρέπει να διαλέγετε τίποτε χωρίς μεζούρα. Την επόμενη φορά μετρήστε σχολαστικά τα δωμάτια προτού βγείτε στα μαγαζιά, κάντε την έρευνά σας παίρνοντας τις ακριβείς διαστάσεις όλων των επίπλων που σας άρεσαν και, όταν επιστρέψετε στο σπίτι, βγάλτε ξανά τη μεζούρα και χρησιμοποιώντας χαρτοταινία σημαδέψτε στο δάπεδο τις διαστάσεις των επίπλων και δείτε τις εφαρμοσμένες στον χώρο σας.

Η δικτατορία της TV

4 Δεν χρειάζεται να είναι το κέντρο του σύμπαντος ούτε του καθιστικού σας. Όταν οι φίλοι σας κάθονται στον καναπέ, ίσως είναι προτιμότερο να αντικρίζουν τη θέα ή τις φλόγες στην εστία του τζακιού και όχι αναγκαστικά μια οθόνη. Οι περιστρεφόμενες βάσεις τοίχου μπορούν να αποδειχθούν πολύ βολική λύση.

Διακόσμηση x-press

5 Δεν είναι ανάγκη να κάνετε τα πάντα γρήγορα. Πάνω στη φούρια λαμβάνονται οι πιο λανθασμένες αποφάσεις. Τα σπίτια είναι σαν τους κήπους που χρειάζονται τον χρόνο τους για να ανθίσουν ή τους πίνακες ζωγραφικής που ολοκληρώνονται σταδιακά. Τελικά μόνο ζώντας σε έναν χώρο ανακαλύπτουμε τις πραγματικές ανάγκες του, οι οποίες στην ουσία δεν διαφέρουν από τις δικές μας.

Surviving the heatwave in your home

ΜΙΚΡΕΣ ΟΑΣΕΙΣ ΔΡΟΣΙΑΣ

Να μερικές ιδέες για τις ημέρες (και τις νύχτες) του θέρους που ο υδράργυρος ανεβαίνει πολύ.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΞΕΝΑΚΗ



- Αγοράστε παγωτομηχανή. Φτιάξτε σπιτικά παγωτά και γρανίτες, χωρίς συντηρητικά και χρωστικές.
- Προστατευτείτε από τον ήλιο κρατώντας ερμητικά κλειστά τα παράθυρα σας, με κατεβασμένα τα ρολά, τις ώρες που οι αχτίδες πέφτουν κατευθείαν επάνω τους. Επίσης, μπορείτε να εγκαταστήσετε τέντα στα μπαλκόνια που βλέπουν ανατολικά και δυτικά, ώστε να μη χάνετε ψύξη από το air condition ή τη φυσική δροσιά εξαιτίας του ήλιου που εισχωρεί από εκεί στο σπίτι. Αν δε θέλετε να κρατήσετε έξω και το φως, κρεμάστε λευκές κουρτίνες και κρατήστε τις κλειστές κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Αντικαταστήστε τα υφαντά ριχτάρια με λευκά βαμβακερά ή λινά υφάσματα. Τώρα που η θερμοκρασία ανεβαίνει, καλύψτε τους καναπέδες και τις πολυθρόνες με ανάλαφρα λινά σεντόνια ή από 100% βαμβάκι.

- Τα air condition είναι αποτελεσματικά, αλλά δεν αγαπούν το περιβάλλον. Οι ανεμιστήρες οροφής θεωρούνται ιδανική λύση, καθώς μπορούν να μειώσουν τη θερμοκρασία κατά 6-7ο Κελσίου, και εξοικονομούν ενέργεια μέχρι και 70%. Εγκαταστήστε, λοιπόν, ανεμιστήρες οροφής. Το κόστος τους δεν είναι μεγάλο. Στην αγορά κυκλοφορούν κάποιοι που, εκτός από κλίμα, φτιάχνουν και ατμόσφαιρα.



να διαλέξετε και ανεμιστήρες με φωτισμό. Αν θέλετε και επιτραπέζιους ή επιδαπέδιους, προτιμήστε

περιστρεφόμενους, καθώς ελλοχεύει ο κίνδυνος ψύξης. Αν παρόλα αυτά επιλέγετε το κλιματιστικό, καλό είναι να γνωρίζετε ότι η χρήση του ενδέχεται να αυξήσει τον λογαριασμό του ρεύματος μέχρι και 50%.

- Καταβρέχετε τις βεράντες τα απογεύματα για να δροσιστεί το σπίτι, αλλά και εσείς οι ίδιοι. Μη σπαταλάτε όμως πολύ νερό.
- Φυτέψτε πρασινάδα, σε όποια μορφή προτιμάτε. Αν έχετε κήπο φυτέψτε ψηλούς θάμνους ή δέντρα κοντά στις κεντρικές μονάδες κλιματισμού, για να τους κάνουν σκιά χωρίς όμως να φράζουν την ροή του αέρα. Η θερμοκρασία της ημέρας μπορεί να είναι 3-6 βαθμούς χαμηλότερη σε δεντροφυτεμένες γειτονιές. Ακόμα και στα διαμερίσματα, τα αναρριχώμενα φυτά σε σημεία από όπου τα κλαδιά θα μπορούν να απλωθούν στους τοίχους λειτουργούν σαν φυσικό μονωτικό.
- Αξιοποιήστε το υπόγειό σας (αν έχετε). Είναι το πιο δροσερό μέρος του σπιτιού, αφού δεν το βλέπει ο ήλιος. Ξεσκαρτάρετε τα άχρηστα αντικείμενα και θα βρείτε τον χώρο για ένα λιτό καθιστικό.

Decorating do's and don'ts

ΛΑΘΗ

Εμπιστευόμαστε το γούστο μας, αλλά δεν είναι πάντα αρκετό για ένα αρμονικό αποτέλεσμα. Διάσημοι interior designers έχουν καταγράψει τα σημαντικότερα αποτήματα που διαπράττουμε όταν διακοσμούμε μόνοι μας το σπίτι μας.
Της Βιβής Μωραΐτου

ΣΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

Μη τηρουμένων των αναλογιών

1 Οι αναλογίες καθορίζουν το ντεκόρ. Η τήρησή τους είναι ο λόγος για τον οποίο δεν θα στριμώχναμε ποτέ ένα κρεβάτι με ουρανό και έναν πολυέλαιο σε ένα υπνοδωμάτιο 3x4 μ. Τι να την κάνεις, επίσης, την ντιζάιν τραπεζαρία όταν τα γόνατα των συνδαιτυμόνων δεν χωράνε κάτω από το τραπέζι; ο όγκος και το ύψος των επίπλων σε σχέση με τις διαστάσεις του δωματίου είναι καθοριστικά για ένα αρμονικό αποτέλεσμα.

Πλίνθοι και κέραμοι ατάκτως ειρηνέμενα

2 Τσάντες, κλειδιά, παλτά, γαλότσες και αθλητικά παπούτσια, φυλλάδια από τα ντελίβερι της περιοχής, περιοδικά, βιβλία, CDs και DVDs, λογαριασμοί και αποδείξεις. Δεν είναι ανάγκη η εικόνα ενός ζωντανού σπιτιού να είναι αυτή της μόνιμης ακαταστασίας από τα «τρέχοντα». Ακούγονται παλαικοί, αλλά οι όροι πορτμαντό και πορτκλέ δεν επινοήθηκαν τυχαία. Στον αιώνα που διανύουμε κυκλοφορούν επάξιοι αντικαταστάτες τους, κλειστού και ανοιχτού τύπου, που βάζουν τα πάντα σε τάξη. Οι βιβλιοθήκες και τα ράφια, από την άλλη, για να δείχνουν όμορφα χρειάζονται μια κάποια τάξη, όπως και ο χώρος του οικιακού υπολογιστή, που ακόμη και αν πρόκειται για laptop χρειάζεται τη θέση του. Συμμέτοχοι στην αίσθηση ακαταστασίας είναι σχεδόν πάντοτε τα διάφορα καλώδια, που διατρέχουν τα λίβινγκ-ρουμ και κουβαριάζονται όπως - όπως κάτω από έπιπλα και χαλιά, για να μη μιλήσουμε για τις μπαλαντέζες και τα πολύπριζα. Εγκιβωτίστε τα μέσα σε διακριτικούς σωλήνες ή στερεώστε τα κατά μήκος του τοίχου.

Τζάκι στη λάθος θέση

3 Αν δυσκολεύεστε να οργανώσετε γύρω του ένα σωστό καθιστικό, προφανώς το τζάκι σας δεν βρίσκεται στην καλύτερη δυνατή θέση. Επειδή όμως το ζητούμενο είναι η άνεση, πρέπει να τοποθετήσετε τα έπιπλά σας όπως υπαγορεύουν οι συντεταγμένες του δωματίου. Απλώς φροντίστε η θέση των καθισμάτων να εξασφαλίζει ικανοποιητική οπτική επαφή με τη φωτιά.

Βεράντα στα αζήτητα

4 Και το πιο μικρό μπαλκόνι αποτελεί ουσιαστικά συνέχεια του χώρου μας. Δεν είναι ούτε πλυσταριό ούτε σημείο συγκέντρωσης περιττών και αχρήστων. Φροντίστε το τοποθετώντας φυτά που, ως φυσικός φράκτης, είτε θα καδράρουν τη θέα είτε θα εξασφαλίσουν την ιδιωτικότητα στη βεράντα σας - σύμμαχοι είναι και οι κατεβασμένες τέντες. Δώστε, λοιπόν, λίγο περισσότερη προσοχή στο τεντόπανο που θα διαλέξετε να βλέπετε καθημερινά από το παράθυρο και ξανασκεφτείτε το προτού επιλέξετε τρικολόρε φλοράλ και εμπριμέ, που θα τα έχετε βαρεθεί τον πρώτο κιόλας χρόνο.



 **RESEARCH CENTRE
FOR LANGUAGE**
TEACHING, TESTING AND ASSESSMENT
Publication Series

National and Kapodistrian
University of Athens
Faculty of English
Language and Literature

ISBN: 978-960-98961-8-4



European Union
European Social Fund



MINISTRY OF EDUCATION & RELIGIOUS AFFAIRS, CULTURE & SPORTS
MANAGING AUTHORITY



Co-financed by Greece and the European Union