

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministerio de Educación y Asuntos Religiosos, Cultura y Deportes
Certificación de Lengua Española

NIVEL

B1&B2

según la escala del Consejo de Europa

MÓDULO

4

Producción oral y mediación: Cuadernillo del Candidato

Convocatoria

Noviembre 2012

ATENCIÓN

- Duración de la prueba 25 minutos.
- **No** te lleses el cuadernillo. **DÉJALO** en la sala de examen.

ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ Β (B1&B2)**1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

Διάρκεια: 25 λεπτά

Τρόπος εξέτασης : Οι υποψήφιοι εξετάζονται σε ζεύγη χωρίς να συνομιλούν μεταξύ τους.

Περιεχόμενο:

- 1. Δοκιμασία 1: Διάλογος μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε δύο ζευγάρια ερωτήσεων που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του. Κάθε ζευγάρι ερωτήσεων αποτελείται από μία ερώτηση επιπέδου B1 και μία επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί 6 λεπτά της ώρας συνολικά, και για τους δύο υποψηφίους (3 λεπτά για τον καθένα). Ο εξεταστής συνομιλεί με τον κάθε υποψήφιο εναλλάξ.
- 2. Δοκιμασία 2: Μονόλογος.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε δύο ερωτήματα που έχουν ως ερέθισμα μία ή περισσότερες εικόνες. Το πρώτο ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το δεύτερο επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 8 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (4 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.
- 3. Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση.** Κάθε υποψήφιος καλείται να ανταποκριθεί σε ένα ζευγάρι ερωτημάτων με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Κάθε ζευγάρι ερωτημάτων αποτελείται από ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 10 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (5 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.

1.1 Το Τευχίδιο του Υποψηφίου περιλαμβάνει:

- Πληροφορίες για την προφορική εξέταση και οδηγίες για τη διεξαγωγή της (σελ.2-4).
- Την Σχάρα Αξιολόγησης της Προφορικής Εξέτασης (σελ. 5).
- Εικόνες για τη Δοκιμασία 2 (σελ. 6-10). Ο τίτλος σε κάθε σελίδα σηματοδοτεί τη γενικότερη θεματική στην οποία εντάσσονται τα ερωτήματα αυτής της δοκιμασίας.
- Κείμενα στην ελληνική γλώσσα (σελ. 11-16) για τη Δοκιμασία 3. Κάθε κείμενο έχει έναν τίτλο που καθορίζει το θέμα για το οποίο θα μιλήσουν οι υποψήφιοι.

1.2 Το Φυλλάδιο του Εξεταστή περιλαμβάνει:

- Το πλαίσιο Συνομιλητή (Entrevista guió) για την προφορική εξέταση επιπέδου Β.
- Τα κριτήρια Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου.
- Ερωτήσεις/ ερωτήματα για τις Δοκιμασίες 1, 2 και 3.

2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

- Οι δύο εξεταστές, καθ' όλη τη διάρκεια της εξέτασης, βρίσκονται στην αίθουσα των εξετάσεων.
- Οι δύο εξεταστές αξιολογούν βάσει της σχάρας αξιολόγησης (σελ. 5) και συμπληρώνουν τον βαθμό του κάθε υποψηφίου στο Έντυπο Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου.
- Ο ένας εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 1, κάθεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους και δεν συμμετέχει στην εξέταση. Ακούει, παρατηρεί, κρατάει σημειώσεις και βαθμολογεί την προφορική παραγωγή του κάθε υποψηφίου.
- Ο δεύτερος εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 2, κάθεται απέναντι από τους δύο υποψηφίους και θέτει τα ερωτήματα. Μπορεί να κρατά σημειώσεις, αλλά βαθμολογεί όταν έχει τελειώσει η εξέταση και έχουν αποχωρήσει οι υποψήφιοι από την αίθουσα.
- Ο εξεταστής/Αξιολογητής 2 θέτει εναλλάξ τα ερωτήματα στους υποψηφίους: δηλαδή, εάν αρχίσει την εξέταση από τον Υποψήφιο Α για τη Δοκιμασία 1, συνεχίζει με τον Υποψήφιο Β τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 2 και επανέρχεται στον Υποψήφιο Α για τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 3.
- Τον ρόλο του Αξιολογητή 2 αναλαμβάνει, μετά την εξέταση 2-3 ζευγών υποψηφίων, ο άλλος εξεταστής.

3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ**3.1 Πριν την έναρξη της Προφορικής Εξέτασης:**

- Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν την έναρξή της. Μελετήστε το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους

εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.

- Συνεργαστείτε με έναν συνάδελφό σας και συζητήστε τα ερωτήματα των δοκιμασιών, τις εικόνες ή τα κείμενα.
- Απαντήστε σε ένα ή δύο ερωτήματα για να έχετε την εμπειρία και να εξοικειωθείτε με τις θεματικές και τα ερωτήματα.
- Εξοικειωθείτε με τις οδηγίες σχετικά με το πώς να συμπεριφερθείτε στους υποψηφίους. Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση μελετώντας προσεκτικά τις πληροφορίες στο Πακέτο Επιμόρφωσης Εξεταστών που σας διενεμήθη στο σεμινάριο.

Επίσης:

- Πληροφορηθείτε σε ποια αίθουσα θα κάνετε την προφορική εξέταση και ποιος θα είναι ο συνεξεταστής σας, ώστε να συναποφασίσετε ποιος θα αναλάβει πρώτος τον ρόλο του Αξιολογητή 2.
- Βεβαιωθείτε ότι τα θρανία στην αίθουσα της εξέτασης είναι τοποθετημένα σωστά, έτσι ώστε:
 - ▶ οι υποψήφιοι να κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλον
 - ▶ ο εξεταστής (Αξιολογητής 2) να βρίσκεται απέναντι από τους υποψηφίους
 - ▶ το θρανίο του Αξιολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση. Να φροντίσετε ώστε να έχετε μαζί σας στην αίθουσα της εξέτασης το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν και άλλα δύο Τευχίδια του Υποψηφίου μέσα στην αίθουσα, ένα για τον κάθε υποψήφιο.

3.2 Κατά τη διάρκεια της Προφορικής Εξέτασης:

Ερωτήσεις γνωριμίας και εξοικείωσης (διάρκεια: 1-2 λεπτά)

Πριν αρχίσετε την Εξέταση Προφορικού Λόγου (Δοκιμασία 1, 2 και 3), είναι σκόπιμο να κάνετε δύο-τρεις προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή πού εργάζονται κλπ). Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει τους υποψηφίους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της εξέτασης, ενώ θα επιτρέψει σε σας να διαμορφώσετε μια εικόνα για τον κάθε υποψήφιο και να επιλέξετε τα πιο κατάλληλα ερωτήματα για τον καθένα. Οι απαντήσεις των υποψηφίων σε αυτήν τη φάση ΔΕΝ αξιολογούνται.

Δοκιμασία 1 Διάλογος μεταξύ εξεταστή/αξιολογητή 2 και υποψηφίου (διάρκεια: 6 λεπτά)

- Η Δοκιμασία 1 περιλαμβάνει ζευγάρια ερωτήσεων που το κάθε ένα αποτελείται από μία ερώτηση επιπέδου B1 και μία επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε 2 ζευγάρια ερωτήσεων για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης). Στον κάθε υποψήφιο δίνονται διαφορετικά ζευγάρια ερωτήσεων.

Δοκιμασία 2 Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B1 και 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B2.
- Επιλέξτε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο (έχοντας υπόψη ότι κάποια θέματα προσφέρονται περισσότερο για μικρούς και κάποια για μεγάλους, μερικά για αγόρια και άλλα για κορίτσια, κτλ.). Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα ερώτημα επιπέδου B2 στον κάθε υποψήφιο.

Δοκιμασία 3 Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 10 λεπτά)

- Κάθε σελίδα περιλαμβάνει κείμενα στην ελληνική γλώσσα (που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου), τα οποία συνοδεύονται από δυο ή περισσότερα ζευγάρια ερωτημάτων που το καθένα περιέχει ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Η Δοκιμασία 3 απαιτεί απ' τους υποψηφίους να διαβάσουν το ελληνικό κείμενο και να ανταποκριθούν σε ένα ζευγάρι ερωτημάτων.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ζευγάρι ερωτημάτων.

Προτείνεται η ακόλουθη διαδικασία:

1. Στην αρχή της διαδικασίας, δώστε και στους 2 υποψηφίους τα κείμενά τους και πείτε τους τα αντίστοιχα ερωτήματα επιπέδου B1.
2. Αφήστε 2 λεπτά και στους δύο για να διαβάσουν τα κείμενα και να προετοιμάσουν τις απαντήσεις τους.
3. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο Α, επαναλάβετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του.
4. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο Β. (Επαναλάβετε το ερώτημα B1, περιμένετε την απάντησή του). Όταν ολοκληρώσει δώστε του το ερώτημα B2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.

5. Επανεέλθετε στον υποψήφιο Α, δώστε του το ερώτημα Β2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
6. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο Β, επαναλάβετε το ερώτημα Β2 και περιμένετε την απάντησή του.
7. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο Α. (Επαναλάβετε το ερώτημα Β2, περιμένετε την απάντησή του).

Μην ξεχνάτε:

- να χρησιμοποιείτε ποικιλία ερωτήσεων/ερωτημάτων κατά τη διάρκεια της εξέτασης, λαμβάνοντας υπόψη σας ότι παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, οι εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα των υποψηφίων επηρεάζουν την απόδοσή τους
- ότι δεν είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε όλες/α τις ερωτήσεις/ τα ερωτήματα, τις εικόνες και τα κείμενα. Υπάρχει, επίσης, πιθανότητα μερικά κείμενα ή ερωτήματα να τα χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία φορές
- να συμβουλευτείτε τα μέλη της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου, εάν πριν ή/και κατά τη διάρκεια της εξέτασης έχετε απορίες
- να ενημερώσετε τα μέλη της Επιτροπής, αν χρειάζεται να κάνετε διάλειμμα
- ότι το ΚΑΠΝΙΣΜΑ, η ΧΡΗΣΗ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ και η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ, ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ μέσα στην αίθουσα εξέτασης
- ότι ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΚΩΛΥΕΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΣΑΣ. Κανείς δεν επιτρέπεται να στέκεται ακριβώς έξω από την αίθουσα εξέτασης και να ενοχλεί εσάς ή τους υποψηφίους
- να χρησιμοποιείτε αποκλειστικά τη γλώσσα εξέτασης σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης
- να είσαστε ευέλικτοι και να μην παρεμβαίνετε όταν ο υποψήφιος διστάζει. Δώστε χρόνο στους υποψηφίους να διαμορφώσουν την απάντησή τους
- ότι η διάρκεια της εξέτασης είναι περιορισμένη, οπότε φροντίστε να τηρείται ο χρόνος που αναλογεί σε κάθε υποψήφιο για κάθε δοκιμασία
- να ευχαριστείτε τους υποψηφίους όταν τελειώνει η εξέταση, αλλά δεν επιτρέπεται να τους ενημερώνετε για το πώς τα πήγαν
- ότι οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται να φύγουν από την αίθουσα εξέτασης παίρνοντας μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου.

3.3 Μετά το πέρας της Προφορικής Εξέτασης:

Η συμπλήρωση του Εντύπου Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου

- Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα των υποψηφίων και οι κωδικοί τους είναι σωστά γραμμένα στο ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ του καθενός.
- Θυμηθείτε τα εξής:
 - ▶ τον υψηλότερο βαθμό (το 20) τον δίνετε σε υποψηφίους που ανταποκρίνονται πλήρως στις απαιτήσεις του κάθε επιπέδου.
 - ▶ τον πιο χαμηλό βαθμό (τη μονάδα) τον δίνετε στους υποψηφίους που δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη γλώσσα εξέτασης ή δεν βγαίνει νόημα από αυτά που λένε.
- Αποφασίστε τι βαθμό θα βάλετε πριν τον σημειώσετε στο Έντυπο Αξιολόγησης, το οποίο πρέπει να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση. Δεν πρέπει να σβήνετε για να μην τσαλακωθεί ή φθαρεί (γιατί τότε θα δημιουργηθεί πρόβλημα στη διαδικασία αυτόματης καταχώρησης της βαθμολογίας με το OMR). Ωστόσο, αν κάνετε κάποιο λάθος και πρέπει να το διορθώσετε, ζητήστε τη βοήθεια της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου.
- Βαθμολογίστε συμπληρώνοντας τα κενά κουτάκια ως εξής:
- Συμπληρώστε το Έντυπο μετά την αποχώρηση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό:
 - ▶ Ο Αξιολογητής 1 (δηλ. εκείνος ο οποίος σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης κάθεται σιωπηλά και παρατηρεί, ακούει και κρατά σημειώσεις) συμπληρώνει πρώτος τους βαθμούς του στα κουτάκια στην αριστερή στήλη του Εντύπου.
 - ▶ Ο Αξιολογητής 2 (δηλ. εκείνος που συνομιλεί με τον υποψήφιο και θέτει τα ερωτήματα) συμπληρώνει τους βαθμούς του δεύτερος στα αντίστοιχα κουτάκια στη δεξιά στήλη του Εντύπου.
- Οι βαθμοί των δύο αξιολογητών ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ τους. Ο συνολικός βαθμός των υποψηφίων υπολογίζεται ηλεκτρονικά.

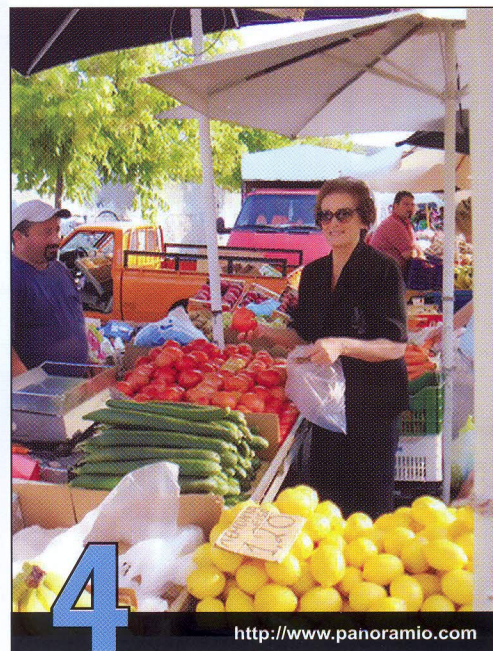
Στο τέλος της ημέρας της Εξέτασης Προφορικού Λόγου

- Όταν σας ζητείται να συμπληρώσετε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλούμε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιτροπή του Κέντρου.

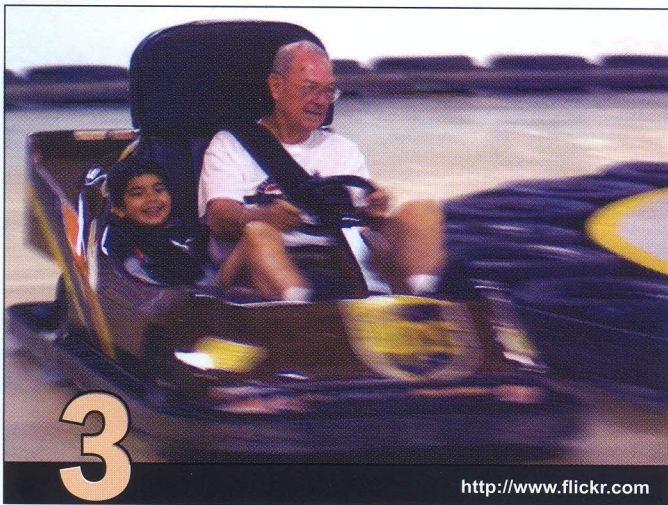
ΣΧΑΡΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

1ος βαθμολογητής		2ος βαθμολογητής
ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ		
0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ Ανταπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του	0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα, λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)	0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ Ανάπτυξη ενός θέματος με αφορμή πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα, κτλ.)	0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ		
1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 ΚΑΙ 3 Εππониσμός και προφορά Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών Ορθότητα λεξικογραμματικών επιλογών Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

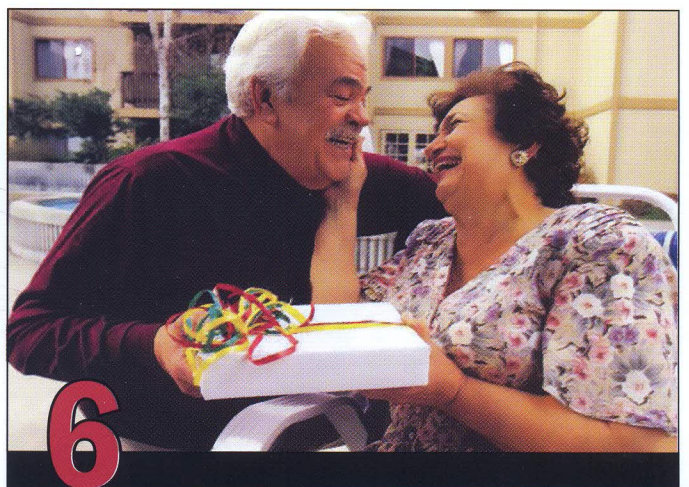
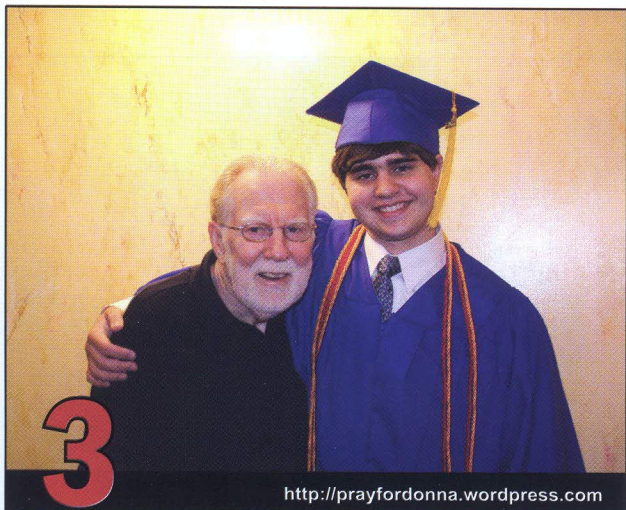
Escenas de la calle



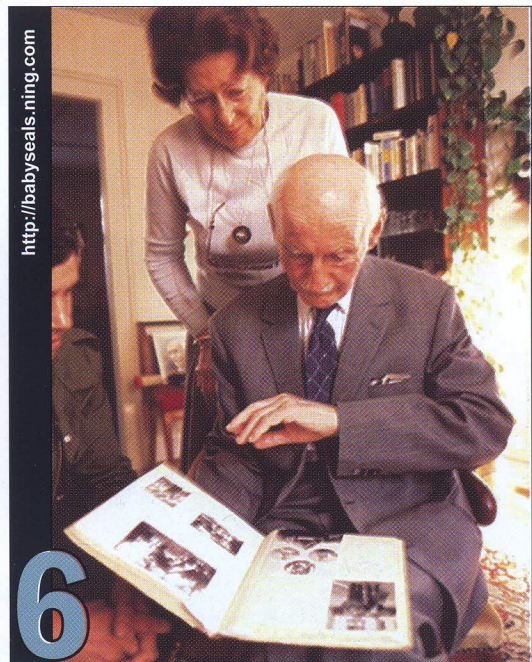
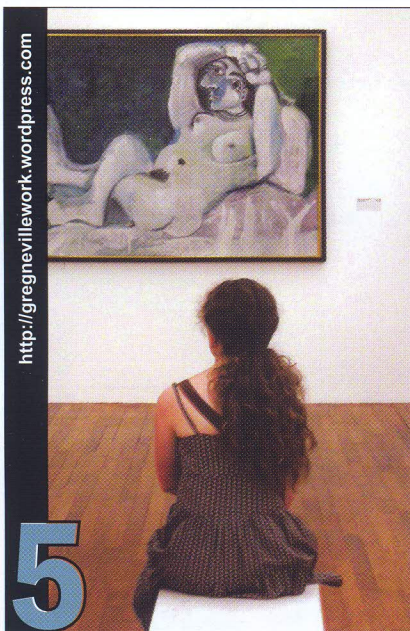
Juntos



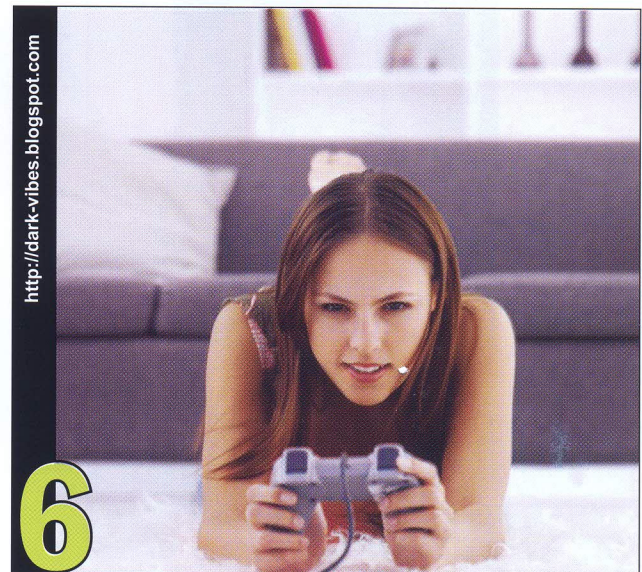
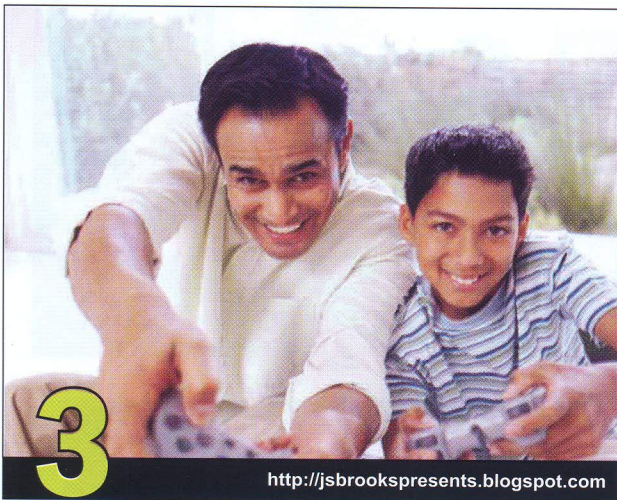
Momentos especiales



¿Qué están mirando?



Videojuegos

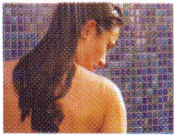


El valor del agua

Σκεφτείτε ότι αλλάζοντας την καθημερινή μας συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του νερού, μπορεί ο καθένας μας να εξοικονομήσει έως και 50 λίτρα νερό την ημέρα.



Κάθε λεπτό μετράει



Προσπαθήστε να κάνετε ντους σε λιγότερο από 5 λεπτά. Ένα λεπτό λιγότερο στο ντους σημαίνει 10

λίτρα εξοικονόμησης νερού!

Ένας εύκολος τρόπος για να το καταφέρετε είναι να βάλετε ένα ραδιόφωνο στο μπάνιο και να το γυρίσετε σε ένα μουσικό σταθμό. Μη μένετε στο ντους περισσότερο από όσο διαρκούν δύο τραγούδια.

Βουρτσίστε και εξοικονομήστε

Γνωρίζετε ότι αφήνοντας το νερό να τρέχει, όταν βουρτσίζουμε τα δόντια μας, ξοδεύουμε 6 λίτρα



το λεπτό;

Σύμφωνα με τους ειδικούς, όταν κλείνουμε τη βρύση, δίνουμε περισσότερο χρόνο στο βούρτσισμα των δοντιών, ενώ παράλληλα εξοικονομούμε 24 λίτρα την ημέρα.

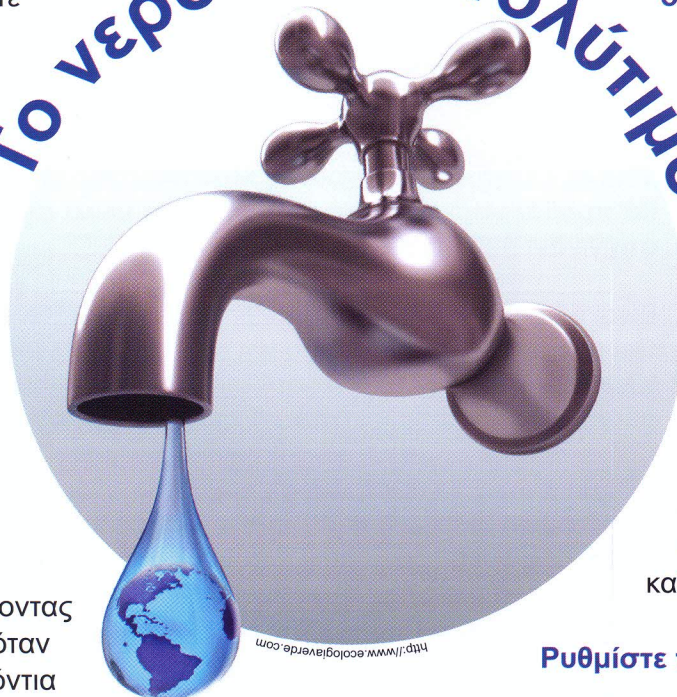
Χρησιμοποιήστε έξυπνα το πλυντήριο πιάτων

Μην κάνετε χρήση του πλυντηρίου πιάτων αν δεν γεμίσει εντελώς. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να εξοικονομήσουμε έως και 5 λίτρα νερό την ημέρα!

Ξεδιψάστε αλλά μην το σπαταλάτε

Το νερό είναι υγεία και πρέπει να πίνουμε άφθονο. Μην αφήνετε τη βρύση να τρέχει άσκοπα κάθε φορά που θέλετε να πιείτε ένα ποτήρι κρύο νερό. Γεμίστε ένα δοχείο και βάλτε το στο ψυγείο. Έτσι θα έχετε δροσερό νερό και θα εξοικονομήτε έως και 6 λίτρα καθημερινά.

Το νερό είναι πολύτιμο



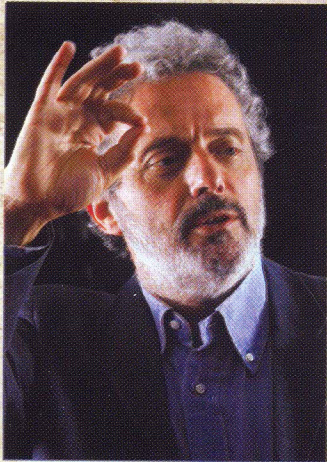
Ρυθμίστε τις βρύσες που στάζουν



Σφίξτε και ρυθμίστε τις βρύσες που στάζουν στο μπάνιο, στην κουζίνα, στον κήπο και οπουδήποτε αλλού υπάρχουν. Μια απλή κίνηση που μπορεί να εξοικονομήσει έως και 75 λίτρα την ημέρα.

Adaptado: Τηλεθεατής νομ. 1213, Ιούλιος 2012

Invitación a concierto



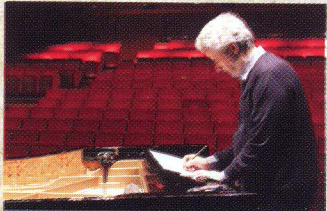
Αφεθείτε στη μαγεία της μουσικής του βραβευμένου με Όσκαρ

NICOLA ΡΙΟΝΑΝΙ

την Πέμπτη 17 Μαΐου στο ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ και ανακαλύψτε ότι... «Η Ζωή είναι Ωραία»!

ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΡΤ

Φιλική συμμετοχή: ΕΛΛΗ ΠΑΣΠΑΛΑ



Ο Nicola Piovani, βραβευμένος με Oscar μουσικής για την ταινία «Η Ζωή είναι Ωραία», θα παρουσιάσει στην Αθήνα μερικά από τα πιο γνωστά έργα του για τον κινηματογράφο διευθύνοντας την 50μελή Ορχήστρα Σύγχρονης Μουσικής της ΕΡΤ, ενώ ταυτόχρονα θα προβάλλεται πλούσιο φωτογραφικό υλικό από τις ταινίες αυτές στη γιγαντοοθόνη του Μεγάρου.



Είναι η πρώτη φορά που ο συνθέτης παρουσιάζει στην Ελλάδα έργο του με συμφωνική ορχήστρα και οι θεατές θα έχουν την ευκαιρία να τον απολαύσουν σε μερικές από τις σημαντικότερες συνεργασίες του, όπως αυτές με τον Φεντερίκο Φελίνι και τους αδελφούς Ταβιάνι.

Ο Nicola Piovani γεννήθηκε στη Ρώμη το 1946. Έγινε ευρύτερα γνωστός από τη μουσική που έγραψε για πολλές κινηματογραφικές ταινίες, καθώς και θεατρικά έργα. Εκτός από μουσική για ταινίες και θέατρο, ο Piovani έχει γράψει συναυλιακή και συμφωνική μουσική, καθώς και μουσική δωματίου. Μέχρι στιγμής έχει συνθέσει μουσική για πάνω από 130 ταινίες, συμπεριλαμβανομένης και αυτής του Περικλή Χούρσογλου «Ο κύριος με τα γκρι».

Εισιτήρια πωλούνται στα ταμεία του **Μεγάρου Μουσικής Αθηνών (Βασ. Σοφίας & Κόκκαλη)** και στο εκδοτήριο του **Μεγάρου, Ομήρου 8 Αθήνα. Τηλ.210-7282000 & 210- 7282333.**

Τιμές εισιτηρίων: 35€, 45€, 55€, φοιτητικό 25€, VIP 90€ (περιλαμβάνει κοκτέιλ στο τέλος της συναυλίας παρουσία του συνθέτη)

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 216 90016 33
www.onevoiceconcerts.com

Adaptado: www.onevoiceconcerts.com

Decir la verdad

Golden magazine

ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΕΥ ΖΗΝ ΣΤΟΝ ΚΩΡΟ-ΧΡΟΝΟ ΑΠΙΣΤΕΥΤΟ; ΜΗΝ ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ

Λόγοι για να λες πάντα την αλήθεια

Δεν χρειάζεται να θυμάσαι με αγωνία τι έχεις πει στον καθένα, διακινδυνεύοντας να ρεζίλευτείς. Χρειάζεται πολλή δουλειά και ενέργεια για να συντηρήσεις ένα παραμύθι. Επομένως, λέγοντας την αλήθεια εξοικονομείς δυνάμεις.

Μειώνονται τα επίπεδα του στρες με αποτέλεσμα, όπως αναφέρουν οι ειδικοί, να κοιμάσαι ήρεμα, να θρέφεται καλύτερα και να δείχνεις πιο λαμπερό και υγιές.

Η ειλικρίνεια τονώνει την αυτοπεποίθηση και είναι το κλειδί της αυτοεκτίμησης: σε κάνει να αισθάνεσαι υπερήφανος/η για την ακεραιότητά σου.

Σε κάνει πιο πειστικό στον λόγο σου, γιατί η αλήθεια είναι πάντοτε πιο πιστευτή και ρεαλιστική. Αν νομίζεις ότι σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα, βρες καλύτερα έναν έμμεσο τρόπο για να την πεις, παρά να προσπαθείς να εφεύρεις έναν μηχανισμό για να την αποκρύψεις.

Με αυτόν τον τρόπο, ενδέχεται και άλλοι να ακολουθήσουν το

παράδειγμά σου και να γίνουν πιο ειλικρινείς. Έτσι, ο κόσμος γύρω σου θα αρχίσει να γίνεται καλύτερος κι εσύ θα καμαρώνεις επειδή έχεις βάλει το λιθαράκι σου σ' αυτό.

Σε βοηθάει να κερδίσεις τη φήμη του έντιμου ανθρώπου. Μπορεί να μην είσαι εκείνος που θα λέει αυτά που θέλουν οι άλλοι να ακούσουν, όμως θα περιστοιχίζεσαι από ανθρώπους που θέλουν να ξέρουν πάντοτε την αλήθεια και δεν ικανοποιούνται από κοροϊδίες.

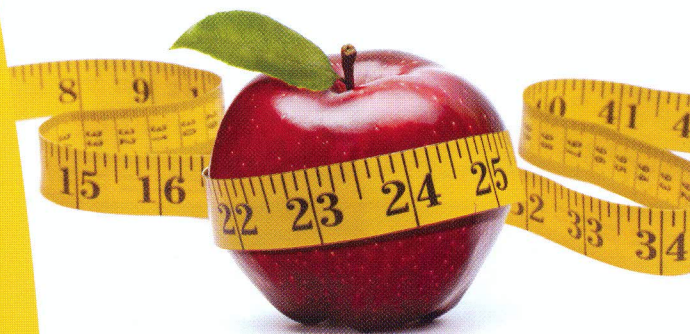
Επομένως:

- ✓ Τα ειλικρινή άτομα θεωρούνται πιο αξιόπιστα στον κοινωνικό και εργασιακό τους κύκλο και κερδίζουν πιο εύκολα την υποστήριξη των άλλων.
- ✓ Το ψέμα βλάπτει σοβαρά την υγεία. Όπως εξηγούν οι μελετητές, αυτό έχει να κάνει με το άγχος και τις τύψεις που μας δημιουργεί η προσπάθεια να αποκρύψουμε την αλήθεια. Αντίθετα όταν επιλέγουμε να λέμε την αλήθεια, όσο σκληρή κι αν είναι αυτή, γλιτώνουμε από εσωτερικές συγκρούσεις και άγχη.

VERDAD
MENTIRA

Adaptado: <http://www.goldenmag.gr>

Dieta: secretos pequeños



Μυστικά για δίαιτα



Επιστρέψατε από τις διακοπές και θέλετε να ξεκινήσετε δίαιτα; Κι όμως υπάρχουν κάποια μυστικά που, αν τα ακολουθήσετε, θα σας βοηθήσουν να μην παρασυρθείτε...

- Αν θέλετε να φάτε σαλάτα, ας είναι απλή και όχι με ξηρούς καρπούς και αβοκάντο... Σε αυτή την περίπτωση καλύτερα να φάτε μία σκέτη μπριζόλα!
- Προτιμήστε για μεσημεριανό την ομελέτα, αλλά χρησιμοποιώντας μόνο τα ασπράδια από τα αυγά και όχι τους κρόκους που περιέχουν λιπαρά.
- Τρώτε μπανάνες. Είναι πλήρεις σε φυτικές ίνες και δεν περιέχουν καθόλου λιπαρά.
- Πίνετε λίγο κρασί καθημερινά γιατί κάνει καλό στον οργανισμό. Με μέτρο όμως, καθώς η μεγάλη ποσότητα κρασιού προσθέτει θερμίδες και καλό είναι να αποφεύγεται.
- Αποφύγετε τους χυμούς και τους ξηρούς καρπούς.

• Τέρμα στις μπύρες! Του χρόνου πάλι, στις επόμενες διακοπές!

Και μερικά έξυπνα κόλπα ...

- Κρατήστε ημερολόγιο για οτιδήποτε τρώτε. Παρακολουθήστε τη συμπεριφορά σας σχετικά με το φαγητό.
- Χρησιμοποιήστε μικρότερα σκεύη (πιάτα, κ.ά.), ώστε το γεύμα σας να δείχνει μεγαλύτερο. Θα σας βοηθήσει να καταναλώνετε μικρότερες μερίδες.
- Τρώτε πολλά και μικρά γεύματα. Είναι το Α και το Ω της πετυχημένης δίαιτας!
- Κάντε μία παύση κατά τη διάρκεια του γεύματος.
- Ανακαλύψτε ένα χόμπι, κάτι δημιουργικό που να σας γεμίζει, αντί να τρώτε μπροστά στην τηλεόραση.



Adaptado: Τηλεθεατής / 30 ημέρες υγείας τ. 84

¿Perdiste a tu mascota?

Δεν χρειάζεται να απελπίζεσαι αν έχεις χάσει το ζωάκι σου. Μάθε τι μπορείς να κάνεις για να το βρεις!

Ψάξε, ψάξε και θα το βρεις

Από την πρώτη κιόλας στιγμή μετά την «εξαφάνιση», πάρε την κατάσταση στα χέρια σου. Αν, λοιπόν, έχεις χάσει:

...το σκύλο σου:

Περπάτησε στους δρόμους της γειτονιάς σου, φωνάζοντας το όνομά του δυνατά και καθαρά. Τα περισσότερα σκυλιά απαντούν αμέσως στη φωνή του αφεντικού τους, οπότε οι πιθανότητες να το βρεις, αν δράσεις έγκαιρα, είναι με το μέρος σου. Επιπλέον, ενημέρωσε τους γείτονές σου, καθώς υπάρχει περίπτωση να τον έχουν δει και να σε βοηθήσουν στην αναζήτηση.

...τη γάτα σου: Καλό είναι να ξεκινήσεις την έρευνα από το σπίτι σου (π.χ. τον κήπο ή την ταράτσα). Έπειτα, αναζήτησέ τη στους

κοντινούς δρόμους. Φρόντισε να ψάχνεις εξονυχιστικά μέσα σε θάμνους και κάτω από παρκαρισμένα αυτοκίνητα, καθώς αυτά είναι τα αγαπημένα της καταφύγια.

Συμπληρωματικά...

Αν έχουν περάσει μέρες και το ζωάκι σου είναι ακόμα άφαντο, θα πρέπει να πάρεις πιο δραστικά μέτρα:

1 Ανάρτησε ανακοινώσεις σε κεντρικά σημεία στη γειτονιά σου.

2 Φρόντισε να συμπεριλάβεις όλες τις πληροφορίες για το ζώο σου με μία πρόσφατη φωτογραφία του και το τηλέφωνό σου.

3 Η προσφορά χρηματικής αμοιβής είναι ένα καλό κίνητρο για να αρχίσει κανείς το ψάξιμο.



Και μην ξεχάσεις...

Επικοινωνήσε με την Ελληνική Φιλοζωική Εταιρεία (τηλ. 210-6020202). Μπορεί να σου προσφέρει πληροφορίες σχετικά με την ανεύρεση του κατοικίδιού σου. Τέλος, φορείς όπως η Himaira (www.himaira.gr) και το Stray's Help (www.strayshelp.gr) μπορούν να βοηθήσουν.

Adaptado: <http://www.preventionmag.gr>

El tesoro de los Andes

Η πατάτα: κληρονομιά των Άνδεων του Περού για τον κόσμο

A

Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών κήρυξε το έτος 2008 ως το «Διεθνές Έτος της Πατάτας», με σκοπό να ενημερώσει τη διεθνή κοινότητα για τη σημασία αυτού του αξιόλογου διατροφικού προϊόντος που ο πολιτισμός των Άνδεων χάρισε στον κόσμο.

Με περίπου 8.000 χρόνια ιστορίας, η προέλευση της πατάτας βρίσκεται στις Περούβιανές Άνδεις, βόρεια της λίμνης Τιτικάκα.

Το Περού είναι το κέντρο της μεγαλύτερης βιοποικιλότητας αυτού του βολεβού, με 3.000 είδη από τα 4.000 που υπάρχουν σε όλο τον κόσμο. Χαρακτηριστικό είναι ότι η έδρα του Διεθνούς Κέντρου Πατάτας, το οποίο και ασχολείται με την ανάπτυξη και την έρευνα της πατάτας, βρίσκεται στη Λίμα, την πρωτεύουσα του Περού.

Η πατάτα είναι η πιο σημαντική καλλιέργεια του Περού και ένας βιοπολιτιστικός πόρος με παγκόσμια ζήτηση, δεδομένου ότι αποτελεί ένα από τα τέσσερα βασικά τρόφιμα της ανθρώπινης διατροφής μαζί με το σιτάρι, το καλαμπόκι και το ρύζι.

Από την προ-ισπανική εποχή, η πατάτα παίζει σημαντικό ρόλο στη διατροφή των κατοίκων των Άνδεων, αλλά και γενικά στην καθημερινή τους ζωή. Όταν ακόμη δεν ήταν γνωστή η κατάψυξη και δεν υπήρχε μεγάλη δυνατότητα αποθήκευσης τροφίμων, η πρώτη επεξεργασία της πατάτας έγινε από τους κατοίκους των Άνδεων του Νοτίου Περού, οι οποίοι αποξήραναν αυτόν τον βολεβό καταφέροντας, έτσι, να τον διατηρήσουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Με αυτόν τον τρόπο εξασφάλιζε τη διατροφή των κατοίκων σε χρονικές περιόδους έλλειψης τροφίμων. Το αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας ονομάζεται «χίμπο».

Γνωρίζετε ότι...

στην αρχαιότητα υπήρχε στις Άνδεις μια μονάδα μέτρησης του χρόνου ισοδύναμη με τον χρόνο μαγειρέματος μιας κατσαρόλας με πατάτες.

B

Ο αθηναίος «θησαυρός των Ίνκας»

Το 1532, μια ομάδα από Ισπανούς κατακτητές έφτασαν στην περιοχή της Αυτοκρατορίας των Ίνκας, θαμνωμένοι από τις διαδόσεις για θησαυρούς, πολύτιμα μέταλλα και πλούτη που υπήρχαν εκεί.

Η πατάτα των Άνδεων έγινε γνωστή ευρέως όταν οι κατακτητές την πήγαν στην Ισπανία, απ' όπου και εξαπλώθηκε σε όλη την Ευρώπη χάρη στα διατροφικά προτερητάτά της, στην ευκολία και στο χαμηλό κόστος της καλλιέργειάς της.

Η πρώτη γραπτή αναφορά στην Ευρώπη σχετικά με αυτόν τον βολεβό, εμφανίζεται σε ένα λογιστικό βιβλίο του νοσοκομείου "Hospital de Sangre" της Σεβίλλης το έτος 1570, όπου τον χρησιμοποιούσαν ως τροφή για την αποκατάσταση των ασθενών.

Στα τέλη του 16ου αιώνα, η πατάτα εμφανίζεται στις Κάτω Χώρες όπου την χρησιμοποιούσαν περισσότερο ως διακοσμητικό φυτό. Μέχρι τις αρχές του 17ου αιώνα, η καλλιέργεια της πατάτας είχε διαδοθεί στο μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης.

Με τους Ναπολεόντειους πολέμους, η πατάτα διασκορπίστηκε στην Γαλλία όπου και έπαιξε σημαντικότατο ρόλο ως τρόφιμο, κατά τη διάρκεια του αγγλικού αποκλεισμού.

Εξαιτίας της μεγάλης σημασίας που απέκτησε ως προϊόν μαζικής κατανάληξης και χαμηλού κόστους, οι ιστορικοί της πατάτας ισχυρίζονται ότι η Βιομηχανική Επανάσταση του 19ου αιώνα δεν θα ήταν δυνατή χωρίς την ευρέως διαδεδομένη χρήση αυτού του θαυματουργού βολεβού.

Γνωρίζετε ότι...

μια πατάτα μεσαίου μεγέθους περιέχει περίπου τη μισή ποσότητα βιταμίνης C που χρειάζεται ένας ενήλικος οργανισμός. Επίσης είναι χαμηλή σε λιπαρά (περιέχει μόνο το 5% σε σχέση με το σιτάρι και ένα τέταρτο από τις θερμίδες που περιέχει το ψωμί). Βρασμένη περιέχει περισσότερες πρωτεΐνες από το καλαμπόκι.



Μάθετε περισσότερα γι' αυτή τη σημαντική καλλιέργεια στο <http://www.dietines-etos-patatas2008.blogspot.com>

