



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTÈRE GREC DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DES CULTES
CERTIFICATION EN LANGUE FRANÇAISE

NIVEAU

B2

sur l'échelle proposée par le Conseil de l'Europe

MODULE

4

production orale et médiation

Session

mai 2006

ATTENTION

Avant le début de l'examen les évaluateurs doivent bien lire les instructions à la page 2.

Le présent fascicule ne doit pas être emporté par le candidat après la fin de l'épreuve d'examen.

Le présent fascicule est un outil d'évaluation de la production orale des candidats.

Il est constitué de deux parties :

- **d'une première partie (pages 2 à 5) destinée à l'usage exclusif des évaluateurs et contenant les instructions, ainsi que des questions et des consignes proposées comme déclencheurs de la production orale du candidat ;**
- **d'une seconde partie (pages 6 à 16) contenant les épreuves auxquelles les candidats seront appelés à répondre.**

Les évaluateurs sont priés de lire très attentivement les pages qui leur sont destinées.

INSTRUCTIONS À L'INTENTION DES ÉVALUATEURS

Les candidats sont interrogés **deux par deux**.

Les deux évaluateurs travaillent ensemble mais ont des tâches différentes. Le premier suit le déroulement de l'épreuve, prend éventuellement des notes et n'intervient qu'en cas de besoin. Le deuxième s'entretient avec les candidats. À la fin, les deux évaluateurs évaluent la qualité de la production du candidat sur un même formulaire en complétant chacun la colonne qui lui est réservée. Les évaluateurs peuvent échanger leurs rôles toutes les 60 minutes.

L'examen oral de chaque couple de candidats devrait durer **15 minutes** et comprend trois épreuves :

La **1ère** épreuve dure environ 4 minutes et vise à contrôler la **capacité des candidats à réagir à des questions qui les concernent**.

La **2ème** épreuve, qui peut durer jusqu'à 5 minutes, vise à contrôler la **capacité des candidats à produire un discours oral suivi en se référant au sujet qui leur est proposé** par le biais d'un des stimuli visuels reproduits dans les pages 6 à 11. Les évaluateurs veilleront à ce que le domaine de référence du stimulus proposé convienne au profil du candidat.

La **3ème** épreuve occupe le reste du temps de l'examen oral (au maximum 6 minutes) et vise à contrôler la **capacité des candidats à agir en tant que médiateurs** pour rapporter en français des informations puisées dans une des sources (diagramme, tableau, image, etc.) ou dans un des textes rédigés en grec contenus dans les pages 12 à 16. Comme pour l'épreuve précédente, le domaine de référence de la source proposée au candidat doit convenir à son profil.

Tout au long des trois épreuves, les évaluateurs observent et notent, sur la feuille destinée à la lecture optique, dans quelle mesure le candidat :

- a) a les capacités indiquées en caractères gras ci-dessus : de 0 à 6 points (au maximum 2 points par épreuve) ;
- b) s'exprime avec une prononciation et une intonation qui ne prêtent pas à confusion et qui n'altèrent pas le sens du message : de 0 à 2 points ;
- c) opère les choix langagiers appropriés à la situation de communication définie par la consigne : de 0 à 4 points ;
- d) opère des choix lexico-grammaticaux dans le respect des normes d'emploi et de fonctionnement de la langue standard : de 0 à 4 points ;
- e) formule un discours structuré et cohérent : de 0 à 4 points.

À la fin de l'examen, les deux évaluateurs vérifient si le formulaire a été correctement complété.

Il est absolument nécessaire que l'attitude des évaluateurs soit bienveillante à l'égard des candidats afin que ces derniers aient toute occasion de montrer ce qu'ils sont capables de faire en langue étrangère.

Pour que la confidentialité des sujets soit assurée, les questions du module 4 seront remises séparément aux examinateurs le jour de l'examen par le responsable du centre d'examen.

ÉPREUVE 2/1



42 L'Europe recule sur les produits chimiques



SCIENCE & VIE - N° 1061

ENQUÊTE
Faut-il encore avoir peur des OGM? Quels sont les plus gros risques?

ENVIRONNEMENT



BIEN DANS MA VIE | N° 46

Plus de 1 000 heures de maïs transgénique expérimentés dans douze départements

OGM : du maïs déjà cultivé en France à grande échelle

Science

The RICE Genome

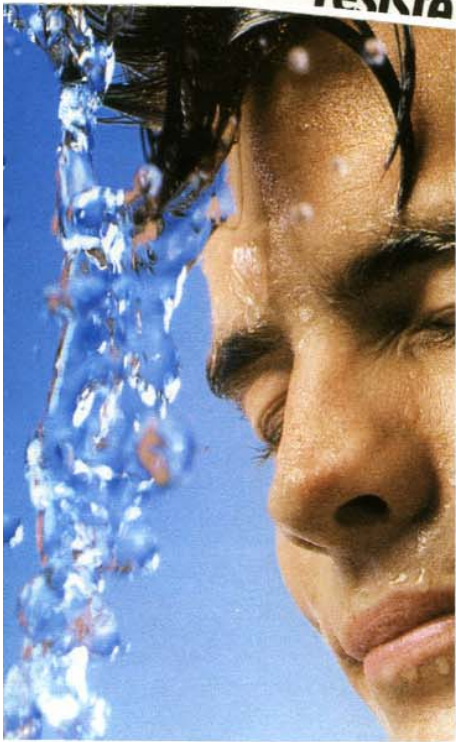
La misère à la bulgarie

MONDE Iran: l'ultra-radical en tête à la présidentielle

LIBÉRATION

Enquête
Ce que va devenir le parc actuel

- Les risques d'accident : les vrais calculs
- Déchets : les solutions en développement

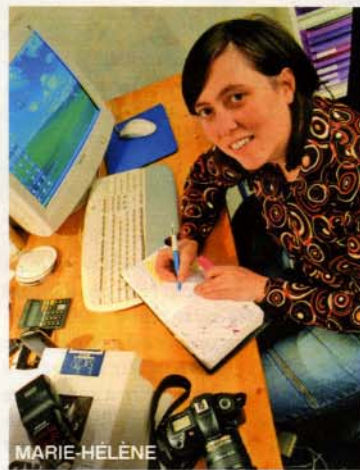


Dossier
 2003-2100
Le siècle du nucléaire

SCIENCE & VIE - N° 1037

ÉPREUVE 2/2

Loisirs-Culture-Sorties
Et vous, que faites-vous le dimanche ?



BIEN DANS MA VIE I - N° 46

ÉPREUVE 2/3



ÉPREUVE 2/4

SENSE FATIGUE*

SURMENÉE

STRESSÉE

VANNÉE

ÉPUISÉE

VIDÉE

USÉE



Du magnésium
qui donne
la pêche.



Du fer
brûle-
graisse.



Du chrome,
contre les pics
d'insuline.



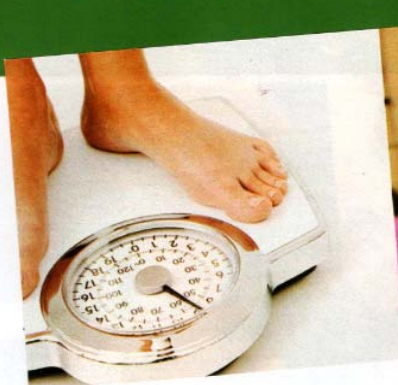
Du potassium
pour stabiliser
son poids.



ÇA M'INTÉRESSE - N° 300

LE RIRE, C'EST LA SANTÉ !

TOP SANTÉ - N° 185



BIEN DANS MA VIE ! - N° 46

■ À lire

- ★ *La passion dans l'amitié*, Danièle Brun, éd. Odile Jacob, 21 €.
- ★ *Se faire des amis et les garder*, P. de Lomas, éd. Hachette Pratique, 9,90 €.
- ★ *Éloge de l'amitié*, Tahar Ben Jelloun, éd. du Seuil, 5 €.

ÉPREUVE 2/5

*“J’ai le
sentiment
de me faire
avoir”*



BIEN DANS MA VIE ! - N° 46

JE PARDONNE OU PAS ?

Un Ami.



5 MARS

POUR TOI, MÈRE-GRAND !
Certes, elle a été créée par une célèbre marque de café... Elle n'existe que depuis 1987... Mais la fête des grands-mères, c'est un lien intergénérationnel important, une preuve d'amour à nos aînées ! Enfin, c'est le moment de



MON AMIE A REFUSÉ DE M'AIDER

« J'ai toujours eu plus ou moins des ennuis... fond, cette situation vous oblige à... d'argent. Depuis... »

ÉPREUVE 2/6

Le roller, oui ! mais en toute sécurité

On compte 5 millions de pratiquants en France !
Mais, attention, pour patiner en ville sans
risquer l'entorse ou la fracture, mieux vaut
respecter un code de bonne conduite.



SANTÉ MAGAZINE - N° 328

santé&sports



ÇA M'INTERESSE - N° 299

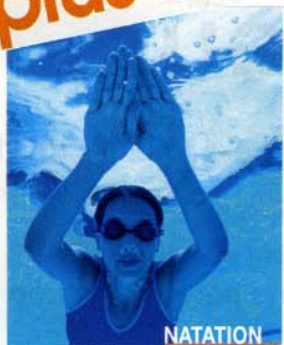


ÇA M'INTERESSE - N° 300

plus on bouge, mieux c'est!



JARDINAGE



NATATION



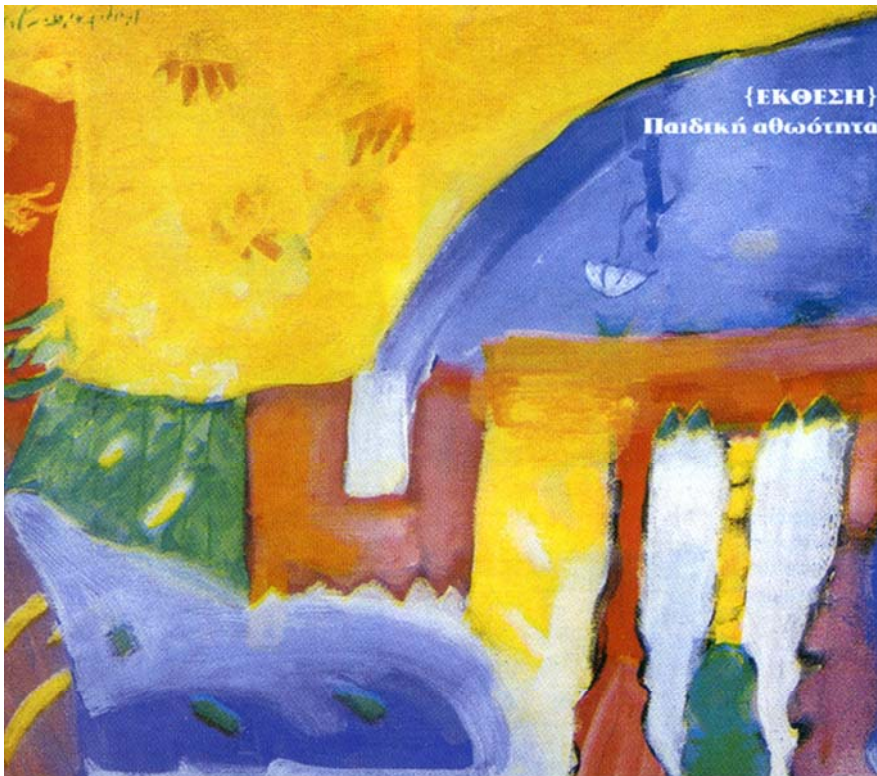
JOGGING



TENNIS

TOP SANTÉ - N° 185

ÉPREUVE 3/1



{ΕΚΘΕΣΗ}
Παιδική αθωότητα

■ Ο ζωγράφος, εικονογράφος και σελιδοποιός Αλέξης Κυριτσόπουλος μας είχε συνηθίσει σε εικαστικά έργα μικρών διαστάσεων, καθώς και σε ονειρικές εικονογραφήσεις παιδικών βιβλίων, μουσικών λευκωμάτων και εξωφύλλων λογοτεχνικών βιβλίων, από τις περιπέτειες της *Μαίρη Πόπινς* μέχρι την όπερα *Λυσιστράτη* του Μίκη Θεοδωράκη. Η καινούρια του δουλειά, η οποία παρουσιάζεται στην *Αίθουσα Σκουφά* μέχρι τις 24 Μαρτίου, παίζει και πάλι με τα χρώματα του ουράνιου τόξου, αλλά σε μεγαλύτερες διαστάσεις αυτή τη φορά. Το χρώμα κυριαρχεί και οδηγεί τη σύνθεση στα κρυμμένα κομμάτια της ζωής, όπου πρωταγωνιστούν όνειρα, σύννεφα, ποτάμια, βαρκούλες, σπίτια και δρόμοι όπου ξεκουράζονται τα σπίτια. Ο Αλέξης Κυριτσόπουλος γεννήθηκε το 1943. Το 1962 μπαίνει στη Νομική Αθηνών την οποία εγκατέλειψε την επόμενη χρονιά. Από το 1961 δημοσιεύει σκίτσα και γελοιογραφίες στον περιοδικό ελληνικό Τύπο. Το καλοκαίρι του 1967 πηγαίνει στο Παρίσι όπου και διέμεινε τέσσερα χρόνια. Από το 1973 ζει και εργάζεται στην Αθήνα. Στα πλαίσια της πολυσιχιδούς δραστηριότητάς του γράφει και εικονογραφεί και τις δικές του ιστορίες για παιδιά και μεγάλους. *ΝΑΤΑΣΙΑ ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ*

{ INFO } Αίθουσα Σκουφά, Σκουφά 4, Κολωνάκι, τηλ.: 210 3643025, φαξ: 210 3603541, e-mail: galleryskoufa@ath.forthnet.gr



Μάθετε... παίζοντας

★ Τα Μουσεία, τα παλιά χρόνια, έμοιαζαν στα μάτια των παιδιών σαν... βαρετές «αποθήκες» με ακαταλαβίστικα αντικείμενα που πολύ λίγο τα ενδιέφεραν.

Σήμερα, τα πράγματα άλλαξαν. Τα Μουσεία... ζωντάνεψαν» -ευτυχώς για τους μικρούς μαθητές- και έγιναν χώροι χαράς, δημιουργίας και γνώσης.

«Μαθαίνω παίζοντας» είναι ο τίτλος ενός εκπαιδευτικού και ψυχαγωγικού προγράμματος που κάνει το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης τα πρωινά του Σαββάτου (10.00 π.μ. - 12.00) για παιδιά σχολικής ηλικίας (6-12 ετών) που προσφέρεται δωρεάν από το 1986. Περιλαμβάνει θεατρικά παιχνίδια, μυθολογία, λογοτεχνία, μουσική, ψηλοπλαστική, γνωριμία με τις μόνιμες συλλογές του Μουσείου, καθώς και επισκέψεις στις περιοδικές εκθέσεις του.

Με δυο λόγια το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, το οποίο φέτος γιορτάζει τα 20 χρόνια της λειτουργίας του, κάθε Σάββατο ανοίγει μια ζεστή αγκαλιά προσφέροντας αξέχαστες στιγμές στην πιστιφικαρία.

Μη χάσετε την ευκαιρία να τις ζήσετε! (Δηλώσεις συμμετοχής τηλεφωνικά κάθε Τετάρτη και Παρασκευή πρωί 11.00 - 1.00 στο 210-7228321-3, εσωτ. 116.

Ελεύθερη είσοδο έχει επίσης ένας συνοδός για κάθε παιδί.)

TV ΕΘΝΟΣ

ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Άρχισαν τα όργανα...

Στην πιο γραφική συνοικία της Καστοριάς, σε ένα πρόσφατα ανακαινισμένο αρχοντικό, έχει μετακομίσει από φέτος η μοναδική στον ελλαδικό χώρο Σχολή Κατασκευής και Μελέτης Παραδοσιακών Μουσικών Οργάνων. Η σχολή λειτουργεί από το 1998 ως προεξάρχουσα δράση του Κέντρου Βυζαντινών Τεχνών Καστοριάς και αποτελεί μία μικρή όαση για τους λάτρεις της παραδοσιακής μουσικής. Κατά την τριετή φοίτηση η ολιγομελής ομάδα των σπουδαστών έχει τη δυνατότητα όχι μόνο να μάθει τα μυστικά της κατασκευής των έγχορδων παραδοσιακών οργάνων αλλά και να ζήσει σε ένα περιβάλλον όπου η παραδοσιακή μουσική βιώνεται έμπρακτα.



ΕΡΙΑΣΤΕΙ

ÉPREUVE 3/2



Στα «πόδια» της Ακρόπολης χτίζεται το Νέο Μουσείο.

Οι Μπερνάρντ Τσούμι και Μιχάλης Φωτιάδης ανέλαβαν να χτίσουν το Νέο Μουσείο της Ακρόπολης αφού απέσπασαν το πρώτο βραβείο στο διεθνή διαγωνισμό που προκηρύχθηκε το 2001.

«Το σύγχρονο Μουσείο πρέπει να είναι ζωντανό κύτταρο καθημερινής ζωής»

Ποιος είναι ο ρόλος του σύγχρονου μουσείου στην εποχή μας; ρωτήσαμε τον Μιχάλη Φωτιάδη. «Τα μουσεία είναι γεννήματα των σύγχρονων πόλεων (με ηλικία όχι πάνω από 250 χρόνια) και αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους κρίκους της αστικοποίησης που ακολούθησε τη Βιομηχανική Επανάσταση. Σήμερα που οι κατοικίες ξαναοργανώνονται μακριά από τα αστικά κέντρα, οι πόλεις κινδυνεύουν να γίνουν οι εκπαιδευτικοί φύλακες των μουσείων και τα παιδιά των σχολείων θα καταλήξουν να τα επισκέπτονται προστατευμένα με τις κατάλληλες στολές και μάσκες χειρουργικές. Για να μη γίνει αυτό, θα πρέπει να μεταμορφωθούν σε ζωντανά κέντρα με παράλληλους χώρους για ποικίλες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής (οπτικοακουστικά χάρπενινγκ, εορταστικές εκδηλώσεις, shopping) με καλλιτεχνική διάσταση, που θα κεντρίζουν συνεχώς τους επισκέπτες. Τέτοιο παράδειγμα είναι το Λούβρο στο Παρίσι και κάτι παρόμοιο μπορεί να γίνει το Νέο Μουσείο της Ακρόπολης μέσα από τη διοργάνωση περιοδικών εκθέσεων αρχαιολογικού ενδιαφέροντος, προκειμένου να προσελκύσει το ευρύτερο κοινό. Αλλά και το εστιατόριο του Μουσείου θα μπορούσε να συγκεντρώσει κόσμο, προτείνοντας κατά καιρούς συνταγές που μας είναι γνωστές π.χ. από την κλασική Αθήνα. Εάν μάλιστα το επιτρέψει η Υπηρεσία, μπορούν να διοργανώνονται στα εστιατόρια ακόμα και επίσημα γεύματα ή δεξιώσεις για γάμους και βαφτίσια. Άλλωστε ακριβώς δίπλα, μεταξύ Διονυσίου Αρεοπαγίτου και κτιρίου Βάιλερ, υπάρχει εκκλησία».

Πρόταση για Βιβλίο

ΤΟ «ΚΟΣΜΗΜΑ»

ΤΟΥ ΘΗΣΑΥΡΟΥ

Το Νησί των Θησαυρών
Συγγραφέας: Ρόμπερτ Λούις Στίβενσον
Εικονογράφηση: Ρόμπερτ Ινγκπεν
Απόδοση: Φίλιππος Μανδηλαράς.
Εκδόσεις: ΠΑΤΑΚΗ



Υπάρχουν κάποιες εκδόσεις βιβλίων, που μπορούμε να τις θεωρήσουμε «κόσμημα» της βιβλιοθήκης μας. Ένα τέτοιο βιβλίο είναι το κλασικό μυθιστόρημα του Ρόμπερτ Λούις Στίβενσον, «Το Νησί των Θησαυρών» το οποίο θεωρείται από τα αριστουργήματα όλων των εποχών. Η συγκεκριμένη έκδοση, είναι πραγματικά ξεχωριστή και για την ποιότητα της αλλά και για τις αριστουργηματικές εικονογραφήσεις του πολυβραβευμένου Αυστραλού εικονογράφου Ρόμπερτ Ινγκπεν που δίνουν στο βιβλίο μια άλλη αίσθηση και μια αισθητική υψηλού επιπέδου. Το «Νησί των Θησαυρών» περιγράφει μια συναρπαστική ναυτική ιστορία εποχής με πειρατές και περιπέτειες που κόβουν την ανάσα...

ΤΟ ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ ΑΠΟ ΨΗΛΑ

«Στο Άγιον Ορος... πετώντας» μάς μεταφέρει το νέο φωτογραφικό λεύκωμα της Β.Β. Press. Μέσα από τις 135 αεροφωτογραφίες του Ακη Ανθόπουλου, που αποκαλύπτουν τις κατόψεις των μοναστηριών, και τα κατατοπιστικά κείμενα του Σπύρου Πετρίτση δίνεται η ευκαιρία στους αναγνώστες να θαυμάσουν τις σπάνιες ομορφιές της μοναδικής πολιτείας από ψηλά. Θα το βρείτε σε όλα τα μεγάλα βιβλιοπωλεία.



Είδαμε, προτείνουμε...

www.greekradios.gr

Πρόκειται για μια ραδιοφωνική πύλη που έχει ως σκοπό την προβολή των ραδιοφωνικών σταθμών. Θα βρείτε μια μεγάλη γκάμα υπηρεσιών στις αντίστοιχες ενότητες, όπως chat, παιχνίδια, ringtones, ειδησεογραφία από τα τεκταινόμενα στο χώρο, ειδικά αφιερώματα κ.α. Επιλέξτε και ακούστε online κάποιο σταθμό, μέσω της φόρμας αναζήτησης.



www.cinemascope.gr

Μια ευχάριστη έκπληξη για τους σινεφίλ αποτελεί το εν λόγω site. Προδιαθέτοντας καταρχήν θετικά με ένα όμορφο περιβάλλον, προσφέρει πάμπολλες επιλογές απευθυνόμενο τόσο στους μνημόνους, όσο και σε αυτούς που απλά περιδιαβάνουν στο καλλιτεχνικό σπερμά του διαδικτύου. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι "σπύλες" DVD, Soundtracks και αφιερώματα, με αντίστοιχο περιεχόμενο.



www.ecocity.gr/pages/index.asp

Ένα site, που απευθύνεται στους έχοντες οικολογικές ανησυχίες, είναι αυτό του ecocity. Βασική του στόχευση είναι η ενδυνάμωση της περιβαλλοντικής συνείδησής μας, μέσω της εκτενούς παρουσίασης νέων οικολογικού χαρακτήρα, διεκδικώντας παράλληλα λύσεις σε τρέχοντα προβλήματα.



www.moviecouriers.com

Θέλετε να απολαύσετε μια ταινία στο DVD και θέλετε ή δε μπορείτε να βγείτε από το σπίτι; Η εν λόγω εταιρεία αναλαμβάνει με ένα τηλεφώνημα να σας παραδώσει τον απαραίτητο κατάλογο με ταινίες για να επιλέξετε. Ακολούθως, σας φέρνουν στο σπίτι όποιο DVD τους ζητήσετε, αναλαμβάνοντας την υποχρέωση να έρθουν να πάρουν την ταινία όταν τη δείτε.



www.games.gr

Πολυπληθής κοινότητα χρηστών, με κοινό "όραμα" τα online παιχνίδια. Τα παιχνίδια είναι καταμεμημένα σε κατηγορίες ανάλογα με το είδος τους. Από την στιγμή που θα κάνετε την εγγραφή σας, θα έχετε τη δυνατότητα να αποθηκεύετε τις επιδόσεις σας, ώστε να συναγωνίζεστε με τους υπόλοιπους για το απόλυτο σκορ.



COMPUTER ACTIVE

(Ε Π Ι Λ Ο Γ Ε Σ)

Focus



Τα πολεοδομικά προβλήματα της Αθήνας στο μικροσκόπιο. Τι... μάχες δίνονται για τις χρήσεις γης στην παραλιακή, με ποιο τρόπο αδειοδοτούνται τα νυχτερινά κέντρα στη Γλυφάδα και τη Βούλα, ποια η τύχη της τεράστιας έκτασης στο πρώην αεροδρόμιο του Ελληνικού και στον Ελαιώνα; Ακόμη, μία έρευνα για την ακτινοβολία που εκπέμπουν οι βάσεις κεραιών της κινητής τηλεφωνίας αλλά και για τις παράνομες πινακίδες υπαίθριας διαφήμισης που κατακλύζουν το κέντρο (NET 24.00).

Τένις



Πριν από το τουρνουά ανδρών, οι γυναίκες ετοιμάζονται να κλέψουν την παράσταση στο πλαίσιο του WTA tour. Στην Ντόχα του Κατάρ, η «αφρόκρεμα» του αθλήματος - Κλάιστερς, Μορεσμο, Ντέιβενπορτ - υποσχεται θεαματικά παιχνίδια και δυνατά σερβίς. Μετά τη νίκη της Μορεσμο επί της Κλάιστερς στο Βέλγιο, ο συναγωνισμός φουντώνει. Για να δούμε ποια θα διαδεχθεί την περσινή θριαμβεύτρια, Μαρία Σαράποβα (EUROSPORT 18.00).



ÉPREUVE 3/4



ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

Πόσο διαφορετικά θα ήταν να ταξιδεύει κανείς τις καθημερινές αντί τα Σαββατοκύριακα; Πόσο αλλάζει ένας τόπος όταν δέχεται «ορδές» επισκεπτών που αγωνιούν από το πού θα φάνε ως το πού θα παρκάρουν;

Την περιοχή της λίμνης Πλαστήρα θα τη χρησιμοποιήσουμε ως παράδειγμα στην προκειμένη περίπτωση, διότι Εξωρα από το εντυπωσιακό φυσικό περιβάλλον του οροπεδίου κάτω από τις κορυφές των Αγράφων, το υπόλοιπο θαύμα είναι... τεχνητό. Το υδροηλεκτρικό φράγμα στον ποταμό Ταυρωπό δημιούργησε μια υπέροχη λίμνη την οποία είχε οραματιστεί ο στρατηγός Ν. Πλαστήρας σε δύσκολες εποχές. Τους πρώτους που δοκίμασαν να κάνουν Ξενώνες τους έλεγαν «τρελούς», όπως επίσης «τρελός» ήταν και εκείνος που τη μύτη στεριάς κάτω από τα Καλύβια Πεζούλας την ονόμασε «πλαζ» και έστησε ένα από τα πρώτα καφέ-εστιατόρια. Σήμερα ετούτη η τεχνητή λίμνη αποτελεί έναν από τους πλέον ποθητούς προορισμούς στην Ελλάδα για Σαββατοκύριακα, τριήμερα και αργίες πάσης φύσεως, ενώ οι Ξενώνες υψηλών προδιαγραφών που ολοένα ξεφυτρώνουν διαθέτουν περισσότερες κλίνες από τους μόνιμους κατοίκους της περιοχής. Σειρές από καγιάκ, κανό ή θαλάσσια ποδήλατα είναι αραγμένα στις όχθες της λίμνης, υπάρχουν σηματοδοτημένοι ποδηλατόδρομοι και πεζοπορικά μονοπάτια, είναι εύκολο να κάνεις ιππασία, ενώ είναι ακόμη πιο εύκολο να πάρεις το τζιπάκι, 4x4, SUV – πες το όπως θέλεις – και να σκαρφλώσεις στ' Αγραφα.

{ΓΚΑΤΖΕΤ}
Ξύλινη γλώσσα

■ Πατήστε delete στα ψυχρά υλικά της τεχνολογίας και υποδεχτείτε τη ζεστασιά του ξύλου. Το *Mobiado Professional EM* είναι ένα κινητό τηλέφωνο που δεν μοιάζει με κανένα - είναι φτιαγμένο από ξύλο. Το *EM* συνδυάζει υλικά όπως ξύλο, αλουμίνιο, ακριλικό και ανοξειδωτο ατσάλι τόσο τέλεια που το αναδεικνύουν ως το απόλυτο αξεσουάρ πολυτέλειας. Το νέο γκάτζετ ξεχωρίζει για την ανθεκτικότητά, την υψηλή αισθητική και τη σπάνια ομορφιά του και απευθύνεται στους λάτρεις της πολυτέλειας (κοστίζει £1.800). Κατασκευασμένο από έβενο (χρησιμοποιείται για την κατασκευή πλήκτρων πιάνου), είναι επίσης η πρώτη συσκευή κινητής τηλεφωνίας που διαθέτει πλήκτρα από τιτάνιο.

TEA TIME

Γιατί είναι καλό να πίνουμε τσάι;

- Είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες που καταπολεμούν την πέτρα στα δόντια, την ουλίτιδα και την κακομία του στόματος.
- Δίνει λάμψη στα μαλλιά.
- Αναζωογονεί και τονώνει την επιδερμίδα, έχει αντιγηραντικές ιδιότητες - χάρη στη βιταμίνη E -, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, τονώνει τον μεταβολισμό και τις καύσεις του οργανισμού, για αυτό και συστήνεται σε περιόδους διαίτας.
- Χαλαρώνει και ηρεμεί από το στρες.

Η σωστή προετοιμασία του τσαγιού: Χρησιμοποιούμε πάντα τσαγιέρα από πορσελάνη ή από πηλό. Προσθέτουμε στο ζεστό νερό ολόκληρα φύλλα τσαγιού, για να έχουμε δυνατή γεύση και έντονο άρωμα. Χρησιμοποιούμε μεγάλα φλιτζάνια και αν το συνοδεύουμε με γάλα προτιμούμε αυτό να μην περιέχει λιπαρά. Αποφεύγουμε τη ζάχαρη. ●

EY ZHN

ÉPREUVE 3/5



Ξύδι για απολύμανση με άρωμα βοτάνων

Αν θέλετε να καθαρίσετε αντικείμενα από χρώμιο και ανοξείδωτο ατσάλι, από χαλκό ή αλουμίνιο (π.χ. το εσωτερικό μιας κατσαρόλας) ετοιμάστε ξύδι με αρωματικά βότανα.

Θα χρειαστείτε: 2 φλιτζάνια ψιλοκομμένα αποξηραμένα άνθη και φύλλα από βότανα και 3 φλιτζάνια ξύδι. Τοποθετήστε τα βότανα σε μεγάλο γυάλινο σκεύος που κλείνει αεροστεγώς. Γεμίστε το με ξύδι, κλείστε το καπάκι και ανακινήστε καλά. Αφήστε το σε σκιερό και δροσερό μέρος για περίπου 10 ημέρες ανακινώντας τακτικά. Σουρώστε και τοποθετήστε το σε γυάλινο μπουκάλι. Αν δεν έχετε χρόνο, μπορείτε να ζεστάνετε το ξύδι και να περιχύσετε τα βότανα. Αφήνετε για 15 λεπτά και φυλάξτε το διάλυμα σε γυάλινο μπουκάλι.

πράσινες συμβουλές



Σούπα-κρέμα με κουνουπίδι

Διατροφική αξία

Αν και το κουνουπίδι δεν διαθέτει τις αντικαρκινικές ιδιότητες του μπρόκολου, περιέχει ωστόσο σημαντικές ποσότητες ωφέλιμων συστατικών, που διευκολύνουν την αποβολή των τοξινών από τον οργανισμό.



Υλικά για 2-4 μερίδες

Θα χρειαστείτε

- ❖ 1 κουνουπίδι, 600 ml ζωμό λαχανικών, ❖ 400 g βραστά φασόλια γίγαντες κονσέρβας, ❖ νερό, ❖ 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, ❖ ένα κουταλάκι του γλυκού τριμμένο μοσχοκάρυδο, ❖ φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Ψιλοκόβουμε το κουνουπίδι και το βράζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με το ζωμό λαχανικών. Προσθέτουμε τα φασόλια και αφήνουμε τη σούπα να βράσει για άλλα 15 λεπτά. Ρίχνουμε το λάδι, αποσύρουμε αμέσως το σκεύος από τη φωτιά και πολτοποιούμε τη σούπα στο μπλέντερ, για να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Επειτα τη σερβίρουμε σε μπολ και την αρωματίζουμε με τριμμένο μοσχοκάρυδο και μαύρο πιπέρι.

HealthStyle

«Θαυματουργό» το Σκόρδο του Ουζμπεκιστάν

Τριπλάσια έως δεκαπλάσια περιεκτικότητα οργανικών ενώσεων θείου, παρουσιάζουν οι σπόροι σκόρδου που καλλιεργούνται στο Καζακιστάν και το Ουζμπεκιστάν σε σύγκριση με τις ευρωπαϊκές ποικιλίες και θεωρούνται «υπεύθυνες» για τις θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού στην κυκλοφορία του αίματος και την καρδιά.

Οι ενώσεις του θείου σύμφωνα με το ευρωπαϊκό ερευνητικό πρόγραμμα «Σκόρδο & Υγεία», που αναζητά τις ποικιλίες του φυτού αλλά και τις περιοχές εκείνες όπου το σκόρδο αποκτά τις μέγιστες φαρμακευτικές ιδιότητές του, ευθύνονται εξ άλλου και για την τυπική μυρωδιά του σκόρδου.

Στο Ουζμπεκιστάν συναντά κανείς εγχώριες τοπικές ποικιλίες που δεν έχουν ακόμη αλλοιωθεί από αυτές άλλων περιοχών και κυρίως της Κίνας. Επίσης, τα εδάφη των περιοχών αυτών έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε θείο, στοιχείο που σε συνδυασμό με τον γενότυπο του φυτού, αποτελεί κριτήριο για την φαρμακευτική υπεροχή του σκόρδου.

Επί