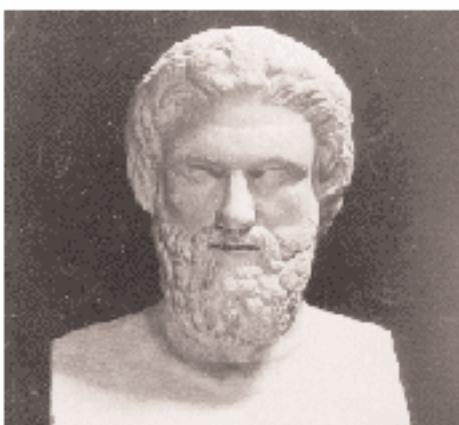


Δερ ήξερες, δερ ρώταγες!!!

Επικέντρων: Αννα Αρούνη

Γλωσσάρι

- Αριστοφάνης



Ο σημαντικότερος επιρρόσωπος και διαμορφωτής της αρχαίας αττικής φωμαδίας, ο μόνος από τους φωμαδίοις γράφους της φλαστικής εποχής, του οποίου έχουν διασωθεί αρέσκια έργα. Γεννήθηκε το 445 π.Χ., πιθανότατα στην Αίγινα, και πατέρας του ήταν ο Φιλοπλίθης. Για τη ζωή του δεν υπάρχουν πολλά στοιχεία, αλλά οι απόψεις του σχετικά με τα πολυτάκια και φοινικά πράγματα της εποχής του ανταποτίθενται με σαφήνεια στα έργα του. Ο θάνατός του τολοθετείται ανάμεσα στο 388 και 375 π.Χ.

Ο Αριστοφάνης ανήγει στην ολυμπορχική παράσταξη και υποστήριξε τη φιλειρηνή πολιτική. Στις φωμαδίες του σατιρίζονται οι τηγέτες της δημοπρατήσιας παράσταξης και ιδιαίτερα ο Κλέων. Όμως, εκπίσ από την πολιτική, ο Αριστοφάνης υπήρξε συντηρητικός και στις φοινικάδες του δραστηριότητες. Ταυτότακτα εγχρηκά απέναντι σε χάθε νεωτερισμό και πίστεις πως οι Αθηναίοι έπρεπε να γιρίσουν στην εποχή των Μαραθωνομάχων, τους οποίους θεωρούσε ιδρυτικό πρότυπο ζωής.

Βότανα

- Λυκόθι του Αγίου Ιωάννη

Το αγκάθι του Αγ. Ιωάννη είναι ένα πολυετές βότανο που βρίσκεται σε πολλά μέρη του χώρου, μεταξύ των οποίων η Ανατολική Βόρεια Αμερική και οι ακτές του Βιρτζινικού.

Χρητιμοποιούμε να μέρη:

- παρασκευάσματα
- εχθύλισμα βοτάνου

Δράση:

- Υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του χατά της φατάθλιψης (ήμιας έως μέτριας)
- Κατά της ανησυχίας
- κατά της σοβαρής φατάθλιψης
- κατά των διαταραχών μανίας-φατανγκασμού
- κατά των συμπτωμάτων περιεμμηνόπαυσης
- κατά των διαταραχών εποχιακής νοσηρότητας
- Υπάρχουν ιδανολογικά επιστημονικά στοιχεία κατά της χρήσης του για τη θεραπεία του HIV.

Δοσολογία:

- Τα παρασκευάσματα του βοτάνου

συνήθως προτιπολούνται ώστε να περιέχουν 0,3% υπεριούνη ή 2-5% υπερφορέα.

- Τυπικές δόσεις είναι 0,17-2,7 ωγνη περιούνης ή 900-1450 ωγνη επιστημονικούς του βοτάνου ανά ημέρα.

Πιθανές παρενέργειες:

- στομαχική διαταραχή, δερματικές ανιδρόσεις, χόπωση, χαταστολή, ανηρυγία, ζάλη, πονοκέφαλος, ξηροστομία, απώλεια βάρους
- Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του

Ανέκδοτο

Από το πέρατο χανείς δεν λέθων, μόνο ένας:

...ο ταυρομάχος!

Γεωγραφία

- Σόφια Βουλγαρίας

Η Σόφια έχει μακρόχρονη ιστορία. Διαμέσου των αώνων, πολλοί πληθυσμοί την έχουν κατοικήσει. Στην περιοχή έχουν αναφανθεί πολλά νεολιθικά χωριά, ενώ πρόσφατα ήρθε στο φως αρόμητη ένα σύνομα στο πέντε της σύγχρονης Σόφιας.

Η Θρακική φυλή των Σερδών εγκαταστάθηκε στην περιοχή αυτή τον 7ο αι. π.Χ.. Η φοινότητα που διαμόρφωσεν ονομάστηκε Σερδίτα. Οι Βιζαντινοί την ονόμασαν Τριαδίτα και οι Σλάβοι Σρέδετες. Η πλήρη ονομάστηκε

**Οι συνταγές της παρέας****Ζαμπονοτυρόπιτα πλεκτή****Συστατικά**

- 2 φύλλα σφοδριάτις
- 15 φρεσκές γκούντα
- 10 φρεσκές ζαμπόν
- 10 φρεσκές μπέικον
- 200γρ. χρεμα γάλακτος
- 1 αυγό

Με τα υλικά αυτά γίνονται 2 πίτες. Θα ακολουθήσετε την ίδια διαδικασία όπως στο δεύτερο φύλλο σφοδριάτις.

**Οδηγίες**

Κόβουμε το περί, το ζαμπόν και το μπέικον σε μικρούς κίβους.

Ρύγνουμε την χρέμα γάλακτος και το μισό αυγό το οποίο έχουμε χυτήσει όπως αναφετείνουμε με τα άλλαντικά του το περί. 2. Στρώνουμε λαδόχολλα σε ένα μεγάλο ταύρι και τοποθετούμε πάνω την σφοδριάτια αγοριάτη.

Ρύγνουμε το μισό μήμα στην σφοδριάτια κατά αυτόν τον τρόπο. 3. Επειτα κόβουμε 8-10 λωρίδες δεξιά και αριστερά του φύλλου.

Βάνωνυμε τις πρώτες λωρίδες σε σχήμα οβάλ διακτύλιο 4. Με τα αργίζοντας και σταυρώνουμε τις λωρίδες μέχρι να φλείσουμε το μήμα. 5. Αλέργουμε με το υπόλοιπο χυτηρένιο αυγό το φύλλο. 6. Ψήνουμε στους 160-180 βαθμούς για 40-50 λεπτά.

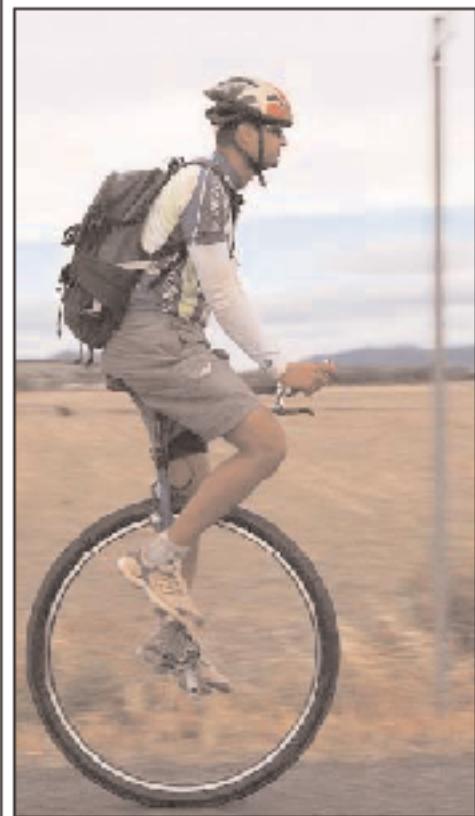
Σόφια τον 14ο αι. μ.Χ. κατά το όνομα της βασιλικής της Αγίας Σοφίας. Τον 3ο αώνα μ.Χ., οι Ρωμαίοι έχτισαν δυνατά τούρι γύρω από την Σερδίτα, την πρώτην της εσωτερικής Δακίας και αποτέλεσε χαμβικό σημείο του Ρωμαϊκού δρόμου από την Ναϊσό (σήμερα Νίκη στην Γιουγκοσλαβία) στην Κωνσταντινούπολη.

Κουίζ

- Πώς λέγεται η πλήρη που διαβάζεται το ίδιο μήρος και πίσω,
- Τι φοινό έχουν τα βιβλία και τα δέντρα;

Φώτο της Ημέρας**Ενα πολύπλοκο απολίθωμα**

Πάμε Χαβάη με μία ρόδα; Ο 24χρονος Σίντγουαρτ Ρογιάν από την Ινδία φιλοδοξεί να γίνει ο πρώτος που διέσχισε την Αυστραλία οδηγώντας μονόχιλο, αφού απόλος του είναι να διαγύνει 6.000 χιλιόμετρα, από όπουσες είς όπους και να αντικρύσει τη θέα τηών ωρών ανών.



Ξύπνησε από το κώμα 3χρονη τραγουδώντας το "Mamma Mia"

Άναυδους άφησε τους γιατρούς μα το ζεχόνη στο δυτικό λονδίνο, η ολοια νοσηλεύταν σε μέρα και σε νοσοκομείο της πόλης.

Η μικρή Layla Tawzeu, η οποία έχει προσβληθεί από μηρυγγίτιδα, βρισκόταν επί πέντε μέρες σε νόμα και οι γιατροί θεωρούσαν την κατάστασή της μη αναστρέψιμη.



Η ομογένειά της εποιημένη ταν να την βγάλει από την μηχανική υποστήριξη δταν η μικρή «ξύπνησε» και άρχισε να τραγουδά... ABBA. Συγκεντρώνει το κοριτσάκι σιγοτραγουδώνει το «Mamma Mia» των ABBA, το αγαπημένο της τραγούδι. Άλλες μέρες αργότερα η μικρόστα βγήκε από την μηχανική υποστήριξη και πλέον έχει αναρρέσει πλήρως.