

# Ήπειρος

**Ερευνητική ομάδα:**

**Κολυβάς Γιώργος, Β1**

**Μέλλιου Ελένη, Β2**

**Ρουγγανάκης Ζήνωνας Β3**

**Φακίνος Απόστολος, Γ3**



## Περιεχόμενα

1. Οι Χοροί της Ηπείρου το ύφος τους
2. Πώς το περιβάλλον έχει επιδράσει στο ύφος των χορών της Ηπείρου
3. Μουσική και μουσικά όργανα Ηπείρου
4. Καλλιτέχνες και Μουσικοί Ηπείρου
5. Οι παραδοσιακές φορεσιές της Ηπείρου
6. Έθιμα της Ηπείρου
7. Η κουζίνα της Ηπείρου





## Εισαγωγή

Η Ήπειρος είναι ένα από τα 9 γεωγραφικά διαμερίσματα της Ελλάδας και αποτελείται από τους εξής 4 νομούς:

- Νομός Άρτας
- Νομός Ιωαννίνων
- Νομός Πρέβεζας
- Νομός Θεσπρωτίας

Η έκτασή της Ηπείρου είναι 9.223 τ.χλμ. και ο συνολικός πληθυσμός 319.543 κάτοικοι. Βρίσκεται μεταξύ της οροσειράς Πίνδου και του Ιονίου Πελάγους, καθώς και της Αδριατικής θάλασσας. Τώρα που ξέρουμε για ποιο μέρος της Ελλάδας μιλάμε, ας μάθουμε και κάποιες επιπλέον πληροφορίες για αυτό...



## Οι χοροί της Ηπείρου και το ύφος τους

Οι χοροί της Ηπείρου χαρακτηρίζονται για το συχνά «βαρύ» ύφος τους. Αντανακλούν το ορεινό τοπίο, την ιστορία και τον χαρακτήρα των ανθρώπων της περιοχής.

### Βασικά χαρακτηριστικά του ύφους

#### 1. Βαρύ και επιβλητικό

Οι περισσότεροι ηπειρώτικοι χοροί έχουν αργό έως μέτριο ρυθμό, με έντονη εσωτερικότητα. Το ύφος είναι σοβαρό, λιτό και γεμάτο συναίσθημα.

#### 2. Δωρική απλότητα

Οι κινήσεις είναι συγκρατημένες, χωρίς έντονα πηδήματα ή εντυπωσιακές φιγούρες. Η έμφαση δίνεται στη σταθερότητα, το βάρος και τη γείωση του σώματος.

#### 3. Έντονη συναισθηματικότητα

Πολλοί χοροί αποπνέουν μελαγχολία ή στοχαστικότητα, όπως στο ηπειρώτικο μοιρολόι. Το Ηπειρώτικο Μοιρολόι έχει οργανική, αργή μουσική μορφή με βαθιά συγκινησιακή φόρτιση.

#### 4. Κυκλική διάταξη

Οι χορευτές σχηματίζουν κύκλο (συνήθως ανοιχτό), πιασμένοι από τα χέρια ή τους ώμους. Ο πρώτος χορευτής έχει συχνά τη δυνατότητα για αυτοσχεδιασμό, αλλά πάντα μέσα στο ύφος του μέτρου και της λιτότητας.

#### Παραδείγματα ηπειρώτικων χορών

- **Τσάμικος** – αργός, επιβλητικός, με έμφαση στη λεβεντιά και τη δύναμη
- **Συρτός στα τρία** – διατηρεί τη χαρακτηριστική βαρύτητα της Ηπείρου
- **Πωγωνίσιος** – ιδιαίτερα αργός και εκφραστικός, συχνά με έντονο συναισθηματικό χαρακτήρα
- **Ζαγορίσιος** - πιο «στρωτός», κυκλικός, ήρεμος, συχνά τραγουδιέται
- **Κλέφτικος** - ηρωικός χαρακτήρας, συνδέεται με κλέφτικα τραγούδια, επιβλητικό ύφος
- **Σκάρος** - δυναμικός, πιο ζωνρός από τον Πωγωνίσιο, Συχνά σε πανηγύρια
- **Μενουσής** - με αφηγηματικό χαρακτήρα, σχετίζεται με συγκεκριμένο τραγούδι
- **Μπεράτι** - πιο γρήγορος, με «ανατολικό» άκουσμα



**Πώς το περιβάλλον έχει επιδράσει στο ύφος των χορών της Ηπείρου**

Οι χοροί της Ηπείρου έχουν μια αίσθηση βαριά και εσωστρεφή κίνηση που διαφέρει από τις άλλες περιοχές της Ελλάδας. Η επιβλητική φύση, οι απότομες πλαγιές, τα ποτάμια και η βαριά ιστορική κληρονομιά αντανακλώνται στην αργή, περήφανη και εσωστρεφή κίνηση των ηπειρώτικων χορών. Το ορεινό ανάγλυφο της Πίνδου και η ανάγκη για σταθερά πατήματα στα δύσβατα μονοπάτια και τις πέτρινες πλαγιές έχουν διαμορφώσει περπάτημα βαρύ, αργό και μεγαλοπρεπές. Άλλωστε, η ζωή στα ορεινά απαιτούσε στρατηγική υπομονή και καρτερία. Ο κορμός του σώματος στον ηπειρώτικο χορό παραμένει ευθυτενής και περήφανος απέναντι στις αντιξοότητες του τόπου. Η ενότητα και η αναγκαία αλληλεγγύη ενάντια στις δυσκολίες του βουνού εκφράζεται στους κυκλικούς χορούς όπου οι χορευτές πιάνονται σφιχτά με λυγισμένους αγκώνες ή θηλυκωτά.

## Μουσική και μουσικά όργανα Ηπείρου

Η ηπειρώτικη μουσική είναι γνωστή για τον δωρικό και νοσταλγικό της χαρακτήρα. Τα βασικά όργανα είναι:

- **Κλαρίνο:** Το κυρίαρχο όργανο της ηπειρωτικής μουσικής. Δίνει τον ιδιαίτερο μοιρολογίσιο ήχο που χαρακτηρίζει την περιοχή.
- **Βιολί:** Συνοδεύει το κλαρίνο προσφέροντας βάθος και μελωδία στα παραδοσιακά κομμάτια.
- **Λαούτο:** Κρατάει τον ρυθμό και το αρμονικό υπόβαθρο (το «ισοκράτημα») στην κομπανία.
- **Ντέφι:** Το κύριο κρουστό όργανο που δίνει τον βηματισμό για τους ηπειρώτικούς χορούς.
- **Φλογέρα:** Πνευστό όργανο που παλαιότερα χρησιμοποιούσαν οι βοσκοί και που σταδιακά απέκτησε συνοδευτικό ρόλο.

Σημείωση: Το ηπειρώτικο πολυφωνικό τραγούδι ξεχωρίζει γιατί δεν γίνεται με τη συνοδεία μουσικών οργάνων.

## Καλλιτέχνες και μουσικοί της Ηπείρου

Στους αξιόλογους ερμηνευτές της Ηπείρου συγκαταλέγονται οι Τάσος και Πετρολούκας Χαλκιά, ο Αλέκος Κιτσάκης, ο Κώστας Τζίμας, ο Σάββας Τσιάτρας και ο λαουτιέρης Βασίλης Κώστας.

## Γυναικείες Φορεσιές

- **Η Φορεσιά της Κόνιτσας και του Πωγωνίου:** Αποτελείται από το "σιγκούνι" (μακρύ αμάνικο πανωφόρι συνήθως λευκό ή μαύρο), το πουκάμισο, ποδιά και ζώνη. Είναι πλούσια διακοσμημένη με πολύχρωμα κεντήματα.
- **Η Αστική Φορεσιά των Ιωαννίνων:** Από τις πιο πολυτελείς της περιοχής, περιλαμβάνει μεταξωτό χρυσοκέντητο πουκάμισο, το "καβάδι" και το διάσημο "πιρπιρί" (κοντό βελούδινο πανωφόρι με χρυσοκλώνες).
- **Η Φορεσιά των Σαρακατσάνων:** Ξεχωρίζει για τον αυστηρό αλλά επιβλητικό της χαρακτήρα. Κυριαρχεί το ολόμαυρο μάλλινο σιγκούνι, συνοδευόμενο από λευκή τραχηλιά, εξειδικευμένο κεφαλόδεσμο (μαντήλι) και ασημένια κοσμήματα/ζωνάρια



## Ανδρικό ένδυμα

Ηπειρώτικη Μπουραζάνα (Καθημερινή & Χειμερινή)

- **Παντελόني:** Ονομάζεται "μπουραζάνα". Είναι στενό, σκούρου χρώματος (μαύρο, καφέ ή μπλε) και φαρδύ στο καβάλο για άνεση στις μετακινήσεις στα βουνά.
- **Πουκάμισο:** Λευκό, βαμβακερό με φαρδιά μανίκια.
- **Γιλέκο (Φέρμελη):** Κεντημένο με μαύρο ή χρυσό γαϊτάνι (τιραμπάφ).
- **Ζωνάρι:** Μακρύ, μάλλινο υφαντό ή πλεκτό ζωνάρι (συνήθως λευκό ή μαύρο) που τυλίγεται αρκετές φορές γύρω από τη μέση.

2. Ηπειρώτικη Φουστανέλα (Επίσημη)

- **Φουστανέλα:** Αποτελείται από τη χαρακτηριστική λευκή φούστα με πυκνές πτυχώσεις (λαγκιόλια) που συμβολίζουν τα χρόνια της σκλαβιάς.
- **Κιουστέκι:** Ασημένια αλυσίδα στο στήθος.
- **Φέσι:** Κόκκινο κάλυμμα κεφαλής με μαύρη φούντα.

3. Υποδήματα & Αξεσουάρ

- **Τσαρούχια:** Δερμάτινα χειροποίητα παπούτσια, συνήθως κόκκινα, με μαύρη φούντα στην άκρη.
- **Καλτσούνια:** Λευκές μάλλινες κάλτσες.
- **Κάπα:** Χοντρό μάλλινο πανωφόρι με κουκούλα (η παραδοσιακή "κάπα" των Σαρακατσάνων και των Ηπειρωτών κτηνοτρόφων).



## Έθιμα της Ηπείρου

**Οι Τζαμάλες (Απόκριες):** Το πιο φημισμένο αποκριάτικο έθιμο στα [Ιωάννινα](#) και σε άλλα μέρη. Ανάβουν μεγάλες φωτιές στις πλατείες, γύρω από τις οποίες ντόπιοι και επισκέπτες στήνουν ατέλειωτο γλέντι με παραδοσιακούς χορούς (όπως το «πιπέρι») και τραγούδια, με σκοπό να ξορκίσουν το κακό.

**Τα Σπάργανα του Χριστού (Χριστούγεννα):** Την παραμονή των Χριστουγέννων, οι νοικοκυρές φτιάχνουν τηγανίτες, τις οποίες ψήνουν πάνω σε καυτή πέτρα (πλάκα) και στη συνέχεια τις μελώνουν με ζαχαρόνερο, καρύδια και κανέλα, προσφέροντάς τες στο εορταστικό τραπέζι.

**Το Αμίλητο Νερό:** Έθιμο των Χριστουγέννων και των Θεοφανείων, όπου οι ανύπαντρες κοπέλες πηγαίνουν τα ξημερώματα στις βρύσες του χωριού για να γεμίσουν τις στάμνες. Κατά τη διαδρομή δεν μιλούν καθόλου, γι' αυτό και το νερό ονομάζεται «αμίλητο», ενώ το ρίχνουν στα σπίτια τους για ευλογία και καλή τύχη.

**Το Αναμμένο Πουρνάρι:** Την παραμονή των Χριστουγέννων ή των Θεοφανείων, οι κάτοικοι καίνε κλαδιά πουρναριού στις αυλές τους, σχηματίζοντας νοερές ευχές για τα κοπάδια και την οικογένειά τους.

**Τα Ηπειρώτικα Πανηγύρια:** Διαρκούν συνήθως τρεις ημέρες και αποτελούν το κέντρο της κοινωνικής ζωής του τόπου. Ξεχωρίζουν για τους επιβλητικούς συρτούς και καγκελάριους χορούς, συνοδεία παραδοσιακών ηπειρώτικων κλαρίνων και πολυφωνικών τραγουδιών.

**Ο Παραδοσιακός Ηπειρώτικος Γάμος:** Στα ορεινά χωριά (π.χ. στην περιοχή ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ), οι προετοιμασίες κρατούσαν μια ολόκληρη εβδομάδα. Περιλάμβαναν το «κάλισμα» των χωριών διά ζώσης από τον βλάμη (κουμπάρο), το στρώσιμο του νυφικού κρεβατιού με τη συμμετοχή όλου του χωριού και γλέντια με κρέατα που έφερναν οι καλεσμένοι.

## Η κουζίνα της Ηπείρου

Η Ήπειρος είναι γνωστή της πίτες της για και της ποικιλία των εκλεκτών γαλακτοκομικών.

- Ηπειρώτικες Πίτες: Πιο γνωστές πίτες, είναι η Κασιόπιτα (αλευρόπιτα με τυρί), η Κιμαδόπιτα
- Κρέατα στα Κάρβουνα: Φημισμένο είναι το αρνί και το κατσίκι, καθώς και το Κοντοσούβλι.
- Πόδια βατράχου: Μια ιδιαίτερη τοπική λιχουδιά που βρίσκεις κυρίως στην περιοχή των Ιωαννίνων
- Γλυκά του Κουταλιού & Ταψιού: Διάσημος ο Γιαννιώτικος Μπακλαβάς και τα γλυκά με κάστανο.

## Πηγές

- [https://www.google.com/search?sa=X&sca\\_esv=db2351f46a6aa745&sxsrf=ANbL-n6NdFfuKds8osGa4wceA1u9gI83qA:1772130538252&udm=2&fbs=ADc\\_l-aJBiMOVwbUuflfn\\_dBX0K4IJHt8XC9VdEHipuWOS6DngTjSjbwE4HqDuL3Eil0u8PdstOrk2PMa3HzVf65fP05HdwZOKsFyAf4r1ep2y8KB9ZSbRGjnxRUCUXHyt9oO2kksPYe6KHTLABxpKPhpgSym24Wr4aZlB1KjdEZiwrrCZeeIPZsobYS3lCoD7c5ALH86gVnGakKYSjJgpTDmq0sJel-vTjYdpXG0OairMnfHS-giDeBrVTVvf2GLHZ23niz1oBdvMKS\\_zCj-CS-BvXzluA7xw&q=%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%82&ved=2ahUKEwiepOnZ5PeSAxWhVvEDHcl8LAYQtKgLegQICxAB&biw=1707&bih=758&dpr=0.8](https://www.google.com/search?sa=X&sca_esv=db2351f46a6aa745&sxsrf=ANbL-n6NdFfuKds8osGa4wceA1u9gI83qA:1772130538252&udm=2&fbs=ADc_l-aJBiMOVwbUuflfn_dBX0K4IJHt8XC9VdEHipuWOS6DngTjSjbwE4HqDuL3Eil0u8PdstOrk2PMa3HzVf65fP05HdwZOKsFyAf4r1ep2y8KB9ZSbRGjnxRUCUXHyt9oO2kksPYe6KHTLABxpKPhpgSym24Wr4aZlB1KjdEZiwrrCZeeIPZsobYS3lCoD7c5ALH86gVnGakKYSjJgpTDmq0sJel-vTjYdpXG0OairMnfHS-giDeBrVTVvf2GLHZ23niz1oBdvMKS_zCj-CS-BvXzluA7xw&q=%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%82&ved=2ahUKEwiepOnZ5PeSAxWhVvEDHcl8LAYQtKgLegQICxAB&biw=1707&bih=758&dpr=0.8)
- [https://www.google.com/search?sa=X&sca\\_esv=db2351f46a6aa745&sxsrf=ANbL-n6NdFfuKds8osGa4wceA1u9gI83qA:1772130538252&udm=2&fbs=ADc\\_l-aJBiMOVwbUuflfn\\_dBX0K4IJHt8XC9VdEHipuWOS6DngTjSjbwE4HqDuL3Eil0u8PdstOrk2PMa3HzVf65fP05HdwZOKsFyAf4r1ep2y8KB9ZSbRGjnxRUCUXHyt9oO2kksPYe6KHTLABxpKPhpgSym24Wr4aZlB1KjdEZiwrrCZeeIPZsobYS3lCoD7c5ALH86gVnGakKYSjJgpTDmq0sJel-vTjYdpXG0OairMnfHS-giDeBrVTVvf2GLHZ23niz1oBdvMKS\\_zCj-CS-BvXzluA7xw&q=%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%82&ved=2ahUKEwiepOnZ5PeSAxWhVvEDHcl8LAYQtKgLegQICxAB&biw=1707&bih=758&dpr=0.8](https://www.google.com/search?sa=X&sca_esv=db2351f46a6aa745&sxsrf=ANbL-n6NdFfuKds8osGa4wceA1u9gI83qA:1772130538252&udm=2&fbs=ADc_l-aJBiMOVwbUuflfn_dBX0K4IJHt8XC9VdEHipuWOS6DngTjSjbwE4HqDuL3Eil0u8PdstOrk2PMa3HzVf65fP05HdwZOKsFyAf4r1ep2y8KB9ZSbRGjnxRUCUXHyt9oO2kksPYe6KHTLABxpKPhpgSym24Wr4aZlB1KjdEZiwrrCZeeIPZsobYS3lCoD7c5ALH86gVnGakKYSjJgpTDmq0sJel-vTjYdpXG0OairMnfHS-giDeBrVTVvf2GLHZ23niz1oBdvMKS_zCj-CS-BvXzluA7xw&q=%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%82&ved=2ahUKEwiepOnZ5PeSAxWhVvEDHcl8LAYQtKgLegQICxAB&biw=1707&bih=758&dpr=0.8)

- [https://www.google.com/search?q=%CE%BB%CE%B9%CE%BC%CE%BD%CE%B7+%CE%B9%CF%89%CE%B1%CE%BD%CE%BD%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD&oq=%CE%BB%CE%B9%CE%BC%CE%BD%CE%B7+%CE%B9%CF%89%CE%B1%CE%BD&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUqCggAEAAAY4wIYgAQyCggAEAAAY4wIYgAQyBwgBEC4YgAQyBggCEEUYOTIHCAMQLhiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIHCACQABiABDIHCAgQABiABDIHCAKQABiABNIBCDUxOTJqMGo3qAIIsAIB8QWr7SHrkO6jAw&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=%CE%BB%CE%B9%CE%BC%CE%BD%CE%B7+%CE%B9%CF%89%CE%B1%CE%BD%CE%BD%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD&oq=%CE%BB%CE%B9%CE%BC%CE%BD%CE%B7+%CE%B9%CF%89%CE%B1%CE%BD&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCggAEAAAY4wIYgAQyCggAEAAAY4wIYgAQyBwgBEC4YgAQyBggCEEUYOTIHCAMQLhiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIHCACQABiABDIHCAgQABiABDIHCAKQABiABNIBCDUxOTJqMGo3qAIIsAIB8QWr7SHrkO6jAw&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- [https://www.google.com/search?sca\\_esv=29736ecd0c5d7f23&sxsrf=ANbL-n7Rhdp8gITapnDcaaBnTRn74wfpQ:1772212680083&udm=2&fbs=ADc\\_1-b3hs8Xjv0cmoTXmjiAFLyJTrEbrA1npJvmbcmkRDHO92m9-FkZWsgspIJ3IPtC0\\_YhSgqlZfVYIfrHwSgQVZCxxMRSWrvdEPsJzGz1blIdfGX4OPfvIODBNDxHH21bb42OXwLB-ceGgPn7la9Ial2qjXX12pAGZLJqjOEhtdkAIfxREn-b-oNovyglhpWI\\_dyy9LoMX4Gup1TF3N4m4pxK7bs5bWdp9cJuw2RV0yx2Ivjw2LOufu6MLVTUSwBk0xh4qa2&q=4%CE%BF+%CE%B3%CF%85%CE%BC%CE%BD%CE%AC%CF%83%CE%B9%CE%BF+%CE%BD%CE%AD%CE%B1%CF%82+%CE%B9%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1%CF%82&sa=X&ved=2ahUKEwis7YzalvqSAxVFBdsEHX65FVwQtKgLegQIFhAB&biw=1707&bih=758&dpr=0.8](https://www.google.com/search?sca_esv=29736ecd0c5d7f23&sxsrf=ANbL-n7Rhdp8gITapnDcaaBnTRn74wfpQ:1772212680083&udm=2&fbs=ADc_1-b3hs8Xjv0cmoTXmjiAFLyJTrEbrA1npJvmbcmkRDHO92m9-FkZWsgspIJ3IPtC0_YhSgqlZfVYIfrHwSgQVZCxxMRSWrvdEPsJzGz1blIdfGX4OPfvIODBNDxHH21bb42OXwLB-ceGgPn7la9Ial2qjXX12pAGZLJqjOEhtdkAIfxREn-b-oNovyglhpWI_dyy9LoMX4Gup1TF3N4m4pxK7bs5bWdp9cJuw2RV0yx2Ivjw2LOufu6MLVTUSwBk0xh4qa2&q=4%CE%BF+%CE%B3%CF%85%CE%BC%CE%BD%CE%AC%CF%83%CE%B9%CE%BF+%CE%BD%CE%AD%CE%B1%CF%82+%CE%B9%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1%CF%82&sa=X&ved=2ahUKEwis7YzalvqSAxVFBdsEHX65FVwQtKgLegQIFhAB&biw=1707&bih=758&dpr=0.8)
- [https://www.google.com/search?q=%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%BD%CE%B5%CF%82+%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%BF%CF%85+%CF%87%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B7%CF%82&sca\\_esv=ba5ad9ab3d7481ac&udm=2&sxsrf=ANbL-n5sUJcic768B211YyYtZI\\_GfLnlow%3A1772302112994&ei=IC-jaa-hPPOOxc8Pkb6SwQY&biw=1707&bih=758&ved=0ahUKEwi vsYTv4\\_ySAxVzR\\_EDHRGfJGgQ4dUDCBI&uact=5&oq=%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%BD%CE%B5%CF%82+%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%BF%CF%85+%CF%87%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B7%CF%82&gs\\_lp=Egtnd3Mtd2l6LWltZyIqzXOuc66z4zOvc61z4IgzrfPgM61zq\\_Pgc6\\_z4Ugz4fOsc-Bz4TOt8-C5I8bUJMGWJEUcAF4AJABAjgBygKgAf0HqgEHMC42LjAuMbgBA8gBAPgBAZgCAqACrAHCAGQQABgewgIGEAAYCBgemAMAIAYBkgcDMS4xoAetDLIHAzAuMbgHkwHCBwUzLTEuMcgHJYAIAA&scIent=gws-wiz-img#sv=CAMSXhoyKhBILW1xOEVfQ2VKU19iX0xNMg5tcThFX0NISIJfYI9MTToOb1FOZIZ6Tm1vMFJ2ZE0gBCokCg5LTFBQUHZwWIYtMUxPTRIQZS1tcThFX0NISIJfYI9MTRgAMAeyByDQ2\\_6ECTACSggQAhgCIAIoAg](https://www.google.com/search?q=%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%BD%CE%B5%CF%82+%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%BF%CF%85+%CF%87%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B7%CF%82&sca_esv=ba5ad9ab3d7481ac&udm=2&sxsrf=ANbL-n5sUJcic768B211YyYtZI_GfLnlow%3A1772302112994&ei=IC-jaa-hPPOOxc8Pkb6SwQY&biw=1707&bih=758&ved=0ahUKEwi vsYTv4_ySAxVzR_EDHRGfJGgQ4dUDCBI&uact=5&oq=%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%BD%CE%B5%CF%82+%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%BF%CF%85+%CF%87%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B7%CF%82&gs_lp=Egtnd3Mtd2l6LWltZyIqzXOuc66z4zOvc61z4IgzrfPgM61zq_Pgc6_z4Ugz4fOsc-Bz4TOt8-C5I8bUJMGWJEUcAF4AJABAjgBygKgAf0HqgEHMC42LjAuMbgBA8gBAPgBAZgCAqACrAHCAGQQABgewgIGEAAYCBgemAMAIAYBkgcDMS4xoAetDLIHAzAuMbgHkwHCBwUzLTEuMcgHJYAIAA&scIent=gws-wiz-img#sv=CAMSXhoyKhBILW1xOEVfQ2VKU19iX0xNMg5tcThFX0NISIJfYI9MTToOb1FOZIZ6Tm1vMFJ2ZE0gBCokCg5LTFBQUHZwWIYtMUxPTRIQZS1tcThFX0NISIJfYI9MTRgAMAeyByDQ2_6ECTACSggQAhgCIAIoAg)
- [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%89%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%82\\_\(%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%87%CE%AE\)](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%89%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%82_(%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%87%CE%AE))
- [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%89%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%82\\_\(%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1\)](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%89%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%82_(%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1))
  - wikipedia
    - <https://www.remove.bg/el/upload>
- [https://www.google.com/search?sca\\_esv=f818ef0c6d37c692&sxsrf=ANbL-n4Y-HnDKU5YbeDsPb9GloUDPwaaCA:1773932459798&udm=2&fbs=ADc\\_1-b\\_rtyBS9vncz](https://www.google.com/search?sca_esv=f818ef0c6d37c692&sxsrf=ANbL-n4Y-HnDKU5YbeDsPb9GloUDPwaaCA:1773932459798&udm=2&fbs=ADc_1-b_rtyBS9vncz)

[vnyqKJRPEKbwBEs-XczKrUZ1Dmrc6WRVC1rs7dibinfxGLdi8qhaUUJ-IN9xnBCHVcD1\\_5JMX2ltkblKVNXdFN8NO6r4ly7m8dOIDOUkiK5jle2dxbag0vFiPvxCIHuEF4j14-VnXlzVhHJqsbSkVCJxkGUORcY513\\_I2vWNpJuLeWUDRxH94RnAugTfKTmZm5Dj0lfn16wXk9-c2p0\\_ATUO0gMuoKj-QOXCx8&q=%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CE%AF+%CF%84%CE%B7%CF%82+%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%BF%CF%85&sa=X&ved=2ahUKewjirvywnayTAxV9VfEDHSImM2kQtKgLegQIFhAB&biw=1707&bih=758&dpr=0.8](http://vnyqKJRPEKbwBEs-XczKrUZ1Dmrc6WRVC1rs7dibinfxGLdi8qhaUUJ-IN9xnBCHVcD1_5JMX2ltkblKVNXdFN8NO6r4ly7m8dOIDOUkiK5jle2dxbag0vFiPvxCIHuEF4j14-VnXlzVhHJqsbSkVCJxkGUORcY513_I2vWNpJuLeWUDRxH94RnAugTfKTmZm5Dj0lfn16wXk9-c2p0_ATUO0gMuoKj-QOXCx8&q=%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CE%AF+%CF%84%CE%B7%CF%82+%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%BF%CF%85&sa=X&ved=2ahUKewjirvywnayTAxV9VfEDHSImM2kQtKgLegQIFhAB&biw=1707&bih=758&dpr=0.8)

- [https://www.google.com/search?sca\\_esv=f818ef0c6d37c692&sxsrf=ANbL-n4YKRJh9LYq7Kp308rwLfv5\\_wOFGO:1773934250364&udm=2&fbs=ADc\\_l-acTh1XOpH3U7bIxRVfOR5uwuYj4r9gy2Evo0qcadc4dYDkhazAPtodrn\\_bK51i8Y7EC5aI0ML9I7g2bNsr7sxGhBjXBZVkh\\_olljedf5JAAmrBQIEY9L-PIiYAJuz1hlDHSln83QSjPOeG3Wvpd3AF5b6EyVa5QVr0n-MgF4HISnlRJbUk4rNiLx0b3t-nv8m1jJDz\\_Sid6WndCJlwZ2jsQTAFSSoEgDTuLShs0DDIZel8lk&q=%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%ACE%CE%B3%CE%B3%CE%B9+%CF%84%CE%BF%CF%85+%CE%B2%CE%AF%CE%BA%CE%BF%CF%85&sa=X&ved=2ahUKEwiA5-OGpKyTAXvucvEDHbnvCfMQtKgLegQICxAB&biw=1707&bih=758&dpr=0.8#sv=CAMSVhoyKhBILTJzO2o3MFQtbm8yaVhNMg4yc0NqNzBULW5vMmlYTTToOcjRXLUfyeWhja0xlWk0gBCocCgZtb3NhaWMSEGUtMnNDajcwVC1ubzJpWE0YADABGAcgtKvUUzACSGgQARgBIAEoAQ](https://www.google.com/search?sca_esv=f818ef0c6d37c692&sxsrf=ANbL-n4YKRJh9LYq7Kp308rwLfv5_wOFGO:1773934250364&udm=2&fbs=ADc_l-acTh1XOpH3U7bIxRVfOR5uwuYj4r9gy2Evo0qcadc4dYDkhazAPtodrn_bK51i8Y7EC5aI0ML9I7g2bNsr7sxGhBjXBZVkh_olljedf5JAAmrBQIEY9L-PIiYAJuz1hlDHSln83QSjPOeG3Wvpd3AF5b6EyVa5QVr0n-MgF4HISnlRJbUk4rNiLx0b3t-nv8m1jJDz_Sid6WndCJlwZ2jsQTAFSSoEgDTuLShs0DDIZel8lk&q=%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%ACE%CE%B3%CE%B3%CE%B9+%CF%84%CE%BF%CF%85+%CE%B2%CE%AF%CE%BA%CE%BF%CF%85&sa=X&ved=2ahUKEwiA5-OGpKyTAXvucvEDHbnvCfMQtKgLegQICxAB&biw=1707&bih=758&dpr=0.8#sv=CAMSVhoyKhBILTJzO2o3MFQtbm8yaVhNMg4yc0NqNzBULW5vMmlYTTToOcjRXLUfyeWhja0xlWk0gBCocCgZtb3NhaWMSEGUtMnNDajcwVC1ubzJpWE0YADABGAcgtKvUUzACSGgQARgBIAEoAQ)
- <https://www.mixanitouxronou.gr/aytopsia-sto-pio-epikindyno-monopati-stin-ellada-vrisketai-pano-apo-to-faraggi-toy-vikoy-kai-prokalei-iliggo-vinteo/>
- [https://www.google.com/search?q=%CE%91%CE%BE%CE%B9%CE%BF%CE%B8%CE%AD%CE%B1%CF%84%CE%B1%2F%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B7+%CF%80%CE%BF%CF%85+%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B6%CE%B5%CE%B9+%CE%BD%CE%B1+%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%BA%CE%B5%CF%86%CF%84%CE%B5%CE%AF%CF%82+%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD+%CE%89%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF&oq=%CE%B1%CE%BE%CE%B9&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUqCAGBEEUYJxg7MgYIABBFGDkyCAgBEEUYJxg7Mg0IAhAAGIMBGLLEDGIAEMgcIAxAGIAEMgcIBBAAGIAEMg0IBRAuGIMBGLLEDGIAEMgYIBhBFGD0yBggHEEUYPdIBCDUwNTRqMGo3qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#ttdcs=EAE](https://www.google.com/search?q=%CE%91%CE%BE%CE%B9%CE%BF%CE%B8%CE%AD%CE%B1%CF%84%CE%B1%2F%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B7+%CF%80%CE%BF%CF%85+%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B6%CE%B5%CE%B9+%CE%BD%CE%B1+%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%BA%CE%B5%CF%86%CF%84%CE%B5%CE%AF%CF%82+%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD+%CE%89%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%BF&oq=%CE%B1%CE%BE%CE%B9&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCAGBEEUYJxg7MgYIABBFGDkyCAgBEEUYJxg7Mg0IAhAAGIMBGLLEDGIAEMgcIAxAGIAEMgcIBBAAGIAEMg0IBRAuGIMBGLLEDGIAEMgYIBhBFGD0yBggHEEUYPdIBCDUwNTRqMGo3qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#ttdcs=EAE)
- [https://www.google.com/search?q=%CF%87%CE%B1%CF%81%CE%B1+%CF%80%CE%BF%CF%85+%CF%84%CE%BF+%CF%87%CE%BF%CF%85%CE%BD+%CF%84%CE%B1+%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B1+%CF%83%CF%84%CE%B9%CF%87%CE%BF%CE%B9&sca\\_esv=1b9fc756e6c3b46d&biw=1707&bih=758&sxsrf=ANbL-n7fyhDM0mKFdqp9bXNp21RCw752og%3A1774363885486&ei=7aTCae-eHemL7NYPrSOKQ&oq=%CF%80%CE%BF%CF%85+%CF%84%CE%BF+%CF%87%CE%BF%CF%85%CE%BD+%CF%84%CE%B1+%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B1&gs\\_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcniAJS DPgM6\\_z4Ugz4TOvyDPh86\\_z4XOvSDPhM6xIM6yZr\\_Phc69zrEqAggAMgYQABgHGB4yBhAAGAcYHjIGEAAyBxgeMgUOABjvBTIIEAAyogQYiQUyBRAAGO8FMgUOABjvBUj5FVAAWABwAHgAkAEAmAGFAaABhQGqAQMwLjG4AQHIAQD4AQGYAgGgApYBmAMAKgcDMC4xoAeVBrIHAzAuMbgHlgHCBwMzLTHIBxCACAA&scient=gws-wiz-serp](https://www.google.com/search?q=%CF%87%CE%B1%CF%81%CE%B1+%CF%80%CE%BF%CF%85+%CF%84%CE%BF+%CF%87%CE%BF%CF%85%CE%BD+%CF%84%CE%B1+%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B1+%CF%83%CF%84%CE%B9%CF%87%CE%BF%CE%B9&sca_esv=1b9fc756e6c3b46d&biw=1707&bih=758&sxsrf=ANbL-n7fyhDM0mKFdqp9bXNp21RCw752og%3A1774363885486&ei=7aTCae-eHemL7NYPrSOKQ&oq=%CF%80%CE%BF%CF%85+%CF%84%CE%BF+%CF%87%CE%BF%CF%85%CE%BD+%CF%84%CE%B1+%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B1&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcniAJS DPgM6_z4Ugz4TOvyDPh86_z4XOvSDPhM6xIM6yZr_Phc69zrEqAggAMgYQABgHGB4yBhAAGAcYHjIGEAAyBxgeMgUOABjvBTIIEAAyogQYiQUyBRAAGO8FMgUOABjvBUj5FVAAWABwAHgAkAEAmAGFAaABhQGqAQMwLjG4AQHIAQD4AQGYAgGgApYBmAMAKgcDMC4xoAeVBrIHAzAuMbgHlgHCBwMzLTHIBxCACAA&scient=gws-wiz-serp)

