



ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Τοχ. Γραφείο
ΚΕΜΠΑ
Αριθμός Άδειας
3712

ΕΝΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΑΡ. ΑΔΕΙΑΣ 3655 ΚΕΜΠΑ
ΚΩΔΙΚΟΣ 013586

Κεράσοβο



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΜΟΛΙΚΑ 21, 13451 ΚΑΜΑΤΕΡΟ • ΤΗΛ: 210 88.27.296

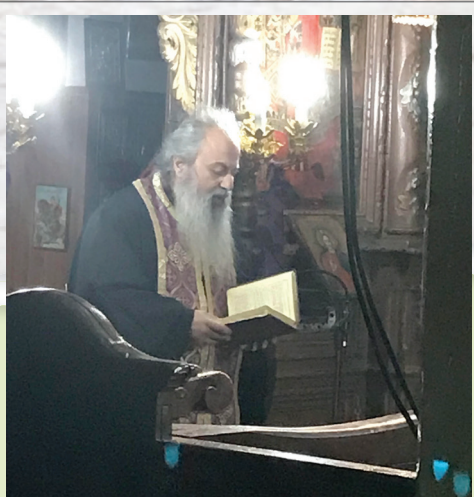
www.kerasovo.gr ✉ adelf.agiapar@gmail.com f Αγία Παρασκευή Κεράσοβο

ΤΕΥΧΟΣ 166 > ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2023



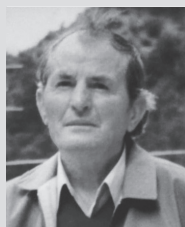
Κερασοβίτικα 2023

*Στην πόρτα
και στο αλώνι σου
τρανός χορός
που γίνεται!*



Πάσχα στο χωριό
Φωτογραφικό ενσταντανέ

Ευεργέτης
της Αδελφότητας
και του χωριού μας



Γεώργιος Χ. Κοντοδήμος

1

ΚΕΡΑΣΟΒΟ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Αδελφότητα Αγίας Παρασκευής
Κόνιτσας Ιωαννίνων

ΕΚΔΟΤΗΣ

Ελένη Σιάφη, Πρόεδρος Αδελφότητας
Σμόλικα 21, 134 51 Καματερό

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος: Ελένη Σιάφη, 6976003886
Αντιπρόεδρος: Ιωάννης Γαλάνης, 6978720828
Ταμίας: Φώτης Βάιλας, 6945602679
Γ. Γραμματέας: Γεώργιος Σιάφης, 6972281617
Μέλος: Ειρήνη Κωτούλα, 6973642622

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Ελένη Σιάφη, Ιωάννης Γαλάνης,
Γιώργος Αθ. Σιάφης

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ

Ιωάννης Γαλάνης, Ειρήνη Κωτούλα

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΝΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ

Ελένη Σιάφη, Ιωάννης Γαλάνης, Φώτης Βάιλας,
Γεώργιος Σιάφης

Αντιπρόσωπος με σφραγίδα και μπλοκ για το
χωριό και τις δημόσιες υπηρεσίες είναι
ο Κώστας Γ. Τζίνας

**Ανώνυμες επιστολές και κείμενα
δεν δημοσιεύονται.**

**Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν σημαίνει
ότι εκφράζουν και τις απόψεις του Δ.Σ.
της Αδελφότητας ή της Σύνταξης.**

ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

20 ευρώ - 25 Δολ. ΗΠΑ - ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ 30

ΕΜΒΑΣΜΑΤΑ

Αδελφότητα Αγίας Παρασκευής Κόνιτσας,
Σμόλικα 21, 134 51 Καματερό
Αρ. Λογαριασμού:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ 6034-135805-738

IBAN: GR 3001710340006034135805738

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: MASTERGRAPH

Κονίτσης 2, 183 45 Μοσχάτο
Τηλ.: 210 9595 040 - 210 9595 160
e-mail: tsertosl@otenet.gr



**Αγοράστε γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα
από τους παραγωγούς του χωριού.**

- ✓ Είναι σίγουρα άριστης ποιότητας και ταυτόχρονα ενισχύετε την τοπική οικονομία.
- ✓ Ψωνίστε από τα καταστήματα του χωριού.
- ✓ Μας χρειάζονται και τα χρειαζόμαστε.
- ✓ Προτιμήστε συγχωριανούς μας επαγγελματίες

Πρόσκληση

Προς όλους τους συγχωριανούς και φίλους
της Αδελφότητας και του περιοδικού μας.
Παρακαλούμε να μας στέλνετε απόψεις και θέσεις
για όποιο θέμα θέλετε να αναδείξετε.
Επίσης φωτογραφικό υλικό από κοινωνικές
και προσωπικές στιγμές, για να τις δημοσιεύουμε.

e-mail: adelf.agiapar@gmail.com

2

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΞΕΝΩΝΑΣ: Γκανάτσου Μαρία 6943150292
ΤΟΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: 26550-24210,
6974874281
Πρόεδρος Βασίλης Σαμαράς
ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ Κ.Χ.: 26550-24339,
6976067198 (Δημήτριος Κ. Τέλης)

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ 6976202076
ΙΕΡΕΑΣ: (παπα-Μιχάλης) 6947236885

Αδελφότητα Ιωαννίνων «Ο Σμόλικας»

Πρόεδρος Νάκος Γεώργιος του Ευαγγέλου
τηλ: 2651034186 Διεύθυνση Αχιλλέως 29, Νέα Ζωή Ιωάννινα
ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΚΙΑΤΟΥ «ΤΟ ΖΑΡΚΑΔΙ»

Πρόεδρος Νάκος Λάζαρος του Θωμά, Τηλ: 6934424884
Διεύθυνση: Παπανικολή 34 Κιάτο Κορινθίας Τ.Κ 20200
email: lazar.nakos@gmail.com

ΚΟΝΙΤΣΑ

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ: 2655360300 **ΤΑΞΙ:** 26550-22471, 22500
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 26550-23111 **ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ:** 26550-22199
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 26550-22202 **ΔΕΗ:** 26550-22209
ΚΤΕΛ: 26550-22214 **ΚΕΠ:** 26550-23900

Κοινωνικά

Συνδρομές

Παντελής Τέλλης.....	60€
Βλιώρας Χρήστος.....	40€
Ζωή Σελισιώτη.....	50,00€
Φιλιππίδου Μάρθα.....	20,00€
Βάιλας Διονύσης.....	20,00€
Νταγκουβάνου Καράγιωργα Ελένη.....	20,00€
Πηνελόπη Κωστοπούλου Αρχαία Ολυμπία.....	100,00€
Κατσέλης Θεόδωρος.....	50,00€
Ιφιγένεια Παπανικολάου.....	20,00€
Κατερίνα Σκουτέρη.....	20,00€

100€ στη μνήμη του Χρυσόστομου Πασιά τα παιδιά του:
Σοφία Γιολάντα, Αχιλλέας Πηνελόπη.

Θάνατοι

➤ Έφυγε από την ζωή ο Βασίλης Κωτούλας 76 χρονών στις 14 Απριλίου 2023, η κηδεία του έγινε στο χωριό.

➤ Έφυγε από την ζωή στις 24 Απριλίου 2023 η Φωτούλα Γελαδάρη Κωνσταντινίδη 89 χρονών, η κηδεία της έγινε στο χωριό.

➤ Στις 28 Απριλίου 2023 έφυγε από την ζωή ο Χρήστος (Τάκης) Τέλλης σε ηλικία 91 χρονών, η κηδεία του έγινε στο χωριό.

*Συλλυπητήρια
στις οικογένειές τους.
Καλό Παράδεισο να έχουν*

Βαφτίσεις

*Η Νεκταρία Αθανασίου
Γελαδάρη και ο Σταύρος
Οικονόμου βάφτισαν
το γιο τους 21/5/23
Κωνσταντίνος Μικαήλ
στο Πόρτο Ράφτη,
Οι γονείς Σταύρος Οικονόμου
και Γελαδάρη Νεκταρία.*

*Η Βασιλική Τέλλη
κόρη του Παντελή Τέλλη
και ο Ιωάννης Τουτούλης
βάφτισαν την κόρη τους στον
Άγιο Νικόλαο Νάουσας, το
όνομα
της μικρής, Ηλέκτρα!*

*Ο Αναστάσιος Μιχάλη
Νταγκουβάνου και
η Αναστασία Ντοκουμέ
βάφτισαν τον γιό
στις 27 Μαΐου στην Άρτα
και το όνομα αυτού,
Άγγελος!*

Να τους ζήσουν



Αγία Παρασκευή Κόνιτσας Ιωαννίνων

Κερασοβίτικα 2023

Πανηγύρι στο Κεράσοβο 2023



ΑΝΤΩΝΗΣ
ΚΑΚΟΥΡΗΣ

Τετάρτη 26 Ιουλίου

- Εκκλησιασμός στην εκκλησία της Αγίας Παρασκευής, την προστάτιδα του χωριού μας.
- **Ανήμερα στο πανηγύρι** μουσική και χορό με την ορχήστρα του **Αντώνη Κακούρη** (μετά την εκκλησιασμό)
Το απόγευμα στην πλατεία του χωριού 19:00
- Χορευτικά με μικρά παιδιά με υπεύθυνη την Ανδρομάχη Μπούνα

Κερασοβίτικα 2023

Ένα πρόγραμμα γεμάτο παράδοση στο όμορφο χωριό μας



Εδώ είν' αλώνι για χορό!

Αφήστε τη μουσική να μιλήσει στην ψυχή σας απολαμβάνοντας μελωδικές βραδιές κάτω από τα αστέρια και την πλούσια φυλλωσιά του πλατάνου στις καλοκαιρινές μας εκδηλώσεις. Απολαύστε τις μελωδίες των παραδοσιακών τραγουδιών, χορέψτε παραδοσιακούς χορούς και αφήστε την ψυχή σας να ταξιδέψει...

Τα Κερασοβίτικα 2023 στον κύκλο των φετινών εκδηλώσεων διοργανώνει ένα τιμητικό-γιορταστικό αφιέρωμα στην πλούσια μουσικοχορευτική παράδοση του χωριού μας όπως καταγράφεται στα αλώνια, ως διαχρονική κιβωτό της ταυτότητας της γειτονιάς και της ιστορικής μνήμης. Η ορχήστρα

του Νίκου Φιλippiδου μετατρέπει την κεντρική πλατεία του χωριού στο μεγάλο αλώνι-χοροστάσι του Χρόνου, για να υποδεχτεί τους σύγχρονους, τραγουδιστές, οργανοπαίκτες και χορευτές του χωριού, σε μια ανοιχτή πρόσκληση για συμμετοχή στον κύκλο και την τελετουργία του ελληνικού παραδοσιακού γλεντιού στα αλώνια.

Η εποχή του καλοκαιριού που διανύουμε με τον καιρό αλλάζει και προσφέρεται ιδιαίτερα να επισκεφτούμε έστω και λίγες ημέρες το χωριό μας. Μία δυνατή αφορμή που μας προσφέρεται εκτός των άλλων φέτος είναι η γιορτή «Εδώ είν' αλώνι για χορό!», (χορός και τραγούδια) την κουλτούρα, την παράδοση και τον πολιτισμό του χωριού μας

όπως καταγράφεται στα αλώνια.

Το Εδώ είν' αλώνι για χορό! θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 13 Αυγούστου και ώρα 19:30 στο στην κεντρική πλατεία του χωριού μας και θα έχει ένα μοναδικό πρόγραμμα για μικρούς και μεγάλους όπως αυτό διαμορφώθηκε στα αλώνια. Τη μουσική της βραδιάς θα αναλάβει η ορχήστρα του Νίκου Φιλιππίδη και μαζί του θα είναι επίσης ο Κώστας Φιλιππίδης η Λευκοθέα Φιλιππίδη και ο Φώτης Νάκος.

Πλούσιο το φετινό πρόγραμμα

Οι εκδηλώσεις της Αδελφότητας διαρκούν από τις 24 Ιουλίου έως τις 15 Αυγούστου.

Το φετινό μας πρόγραμμα για το οποίο είμαστε βέβαιοι ότι θα μας χαρίσει μοναδικές συγκινήσεις, το στήσαμε με πολύ μεράκι.

Το πρόγραμμα είναι ανοικτό για όλους τους ανθρώπους όλου του κόσμου, οι οποίοι επιθυμούν να απολαύσουν την Κερασοβίτικη αρχοντιά και να αφήσουν τις σκέψεις και τα αισθήματά τους να ξεχειλίσουν.

Αγία Παρασκευή Κόνιτσας Ιωαννίνων

Κερασοβίτικα 2023

Εδώ είν' αλώνι για χορό



Ένα πρόγραμμα γεμάτο παράδοση στο όμορφο χωριό μας
Το πρόγραμμα 24 Ιουλίου έως τις 15 Αυγούστου

26 Ιουλίου	Εκκλησιασμός στην προστάτιδα του χωριού μας στην εκκλησία της Αγίας Παρασκευής. Ανήμερα στο πανηγύρι μουσική και χορό με την ορχήστρα του Λάτση Κασούρη στην πλατεία του χωριού, χορευτικά με μικρά παιδιά με υπεύθυνη την Ανδρομάχη Μπούνα
30 Ιουλίου	Συμμετοχή στο 25ο Φεστιβάλ Λαϊκού χορού 2023 στο Σούλι Πατρών
6 Αυγούστου	Κυριακή επιμνημόσυνη δέηση στην προτομή του Κερασοβίτη Ήρωα για τους Κερασοβίτες αγωνιστές του 2013
9 -10 Αυγούστου	Βιωματικές παρεμβάσεις σε παιδιά πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από το Κέντρο Πρόληψης Ιωαννίνων «Σχεδία» με θέμα τη διαχείριση της βίας
11 Αυγούστου	«Ομιλία με θέμα τη σχολική βία» από το Κέντρο Πρόληψης Ιωαννίνων «Σχεδία»
12 Αυγούστου	Σάββατο Αιμοδοσία στο χώρο του δημοτικού σχολείου
13 Αυγούστου	Κυριακή Εδώ είν' αλώνι για χορό! με την ορχήστρα του Νίκου Φιλιππίδη Χορευτικά με υπεύθυνη την Ανδρομάχη Μπούνα
15 Αυγούστου	Αρτοκλασία στην κεντρική εκκλησία του χωριού

www.kerasovo.gr/
 Τηλ: 6976003886

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

► **26 Ιουλίου** Εκκλησιασμός στην προστάτιδα του χωριού μας στην εκκλησία της Αγίας Παρασκευής. Ανήμερα στο πανηγύρι μουσική και χορό με την ορχήστρα του Αντώνη Κακούρη στην πλατεία

του χωριού. Χορευτικά με μικρά παιδιά με υπεύθυνη την Ανδρομάχη Μπούνα.

► **27 Ιουλίου** συμμετοχή στο 25 Ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΛΑΪΚΟΥ ΧΟΡΟΥ 2023 που διοργανώνει ο ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΟΥΛΙΟΥ ΠΑΤΡΩΝ-ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ στις 27-28-29 και 30 Ιουλίου 2023 στο Σούλι Πατρών.

Η συμμετοχή σας έχει σκοπό να συμβάλουμε στη διάδοση του όμορφου πολιτισμού μας μέσα από τις ομάδες ανθρώπων, ντόπιων χορευτών-μουσικών που θα παραβρεθούν στον χώρο από κάθε γωνιά της όμορφης Ελλάδας.

Η Αγάπη, ο εθελοντισμός, η θέληση και η στήριξη όλων μας θα γίνει ΕΝΑ, όπως σε ένα γλέντι, πιασμένοι χέρι χέρι στο χορό και με οδηγό κάθε φορά τον

ΟΜΟΡΦΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ ΜΑΣ!

► **6 Αυγούστου** Κυριακή επιμνημόσυνη δέηση στην προτομή του Κερασοβίτη Ήρωα για τους Κερασοβίτες αγωνιστές του 2013.

► **9 & 10 Αυγούστου**, βιωματικές παρεμβάσεις σε παιδιά πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από το Κέντρο Πρόληψης Ιωαννίνων «Σχεδία» με θέμα τη διαχείριση της βίας.

► **11 Αυγούστου** «Ομιλία με θέμα τη σχολική βία» από το Κέντρο Πρόληψης Ιωαννίνων «Σχεδία».

► **12 Αυγούστου** Σάββατο Αιμοδοσία

► **13 Αυγούστου** Κυριακή Εδώ είν' αλώνι για χορό! Χορευτικά με υπεύθυνη την Ανδρομάχη Μπούνα.

► **15 Αυγούστου** Αρτοκλασία.

Αγία Παρασκευή Κόνιτσας Ιωαννίνων

Κερασοβίτικα 2023

Εδώ είν' αλώνι για χορό



Κυριακή 13 Αυγούστου ώρα 19:00

Εδώ είν' αλώνι για χορό!
στην κεντρική πλατεία του χωριού με την ορχήστρα του Νίκου Φιλιππίδη



ΝΙΚΟΣ
ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ



ΚΩΣΤΑΣ
ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ



ΛΕΥΚΟΘΕΑ
ΦΙΛΙΠΠΙΔΗ



ΠΑΥΛΟΣ
ΝΑΚΟΣ

www.kerasovo.gr/
 Τηλ: 6976003886

24-26 Ιουλίου 2023: Φεστιβάλ Κεράσοβο

Οι δυνατές παραδόσεις των Βαλκανίων και της Μεσογείου συναντιούνται με τα τραγούδια των Ρομά της Τουρκίας, το πολυφωνικό τραγούδι και τους ήχους από κρουστά στο Φεστιβάλ Κεράσοβο που επιστρέφει δυναμικά στην ορεινή Κόνιτσα.

Στα 1000 μέτρα υψόμετρο, ανάμεσα στους καταρράκτες και τα δάση του Σμόλικα, πραγματοποιείται από το 2014 το Φεστιβάλ Κεράσοβο, ένας θεσμός που αναδεικνύει τις μουσικές και χορευτικές παραδόσεις των Βαλκανίων με έμφαση στη νέα δημιουργία.

Μετά από μια διετή παύση λόγω κορωνοϊού και την κυκλοφορία του δίσκου *Lamenta* της Ξανθούλας Ντακοβάνου, καλλιτεχνικής διευθύντριας και δημιουργού του Φεστιβάλ Κεράσοβο, ο θεσμός επανέρχεται φέτος στο χωριό Κεράσοβο ή Αγία Παρασκευή Κόνιτσας από όπου ξεκίνησε, με μουσική θεματολογία σχετική με τις παραδόσεις της Μεσογείου.

Τα σεμινάρια

Το πρόγραμμα αποτελείται από μουσικά σεμινάρια στα οποία συρρέουν μαθητές και διακεκριμένοι δάσκαλοι από όλη την Ευρώπη, αλλά και ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες συναυλίες. Φέτος στα μουσικά σεμινάρια, οι συμμετέχοντες θα διδάσκονται καθημερινά από 24-26 Ιουλίου τραγούδια της Μεσογείου από την Ξανθούλα Ντακοβάνου, ρυθμούς και κρουστά της Μεσογείου από το Σόλην Μπαρκά και μελωδίες των Ρομά της Τουρκίας και των Βαλκανίων από τον εξαιρετικό Γάλλο κλαρινετίστα και σαξοφωνίστα Laurent Clouet. Τα σεμινάρια είναι ανοιχτά σε ερασιτέχνες και επαγγελματίες μουσικούς κάθε επιπέδου και οι εγγραφές συνεχίζονται.

Οι συναυλίες

Τρεις χώροι θα φιλοξενήσουν τις συναυλίες: το σχολείο, η πλατεία και η αυλή της εκκλησίας του χωριού. Ειδικότερα, οι συναυλίες θα ξεκινήσουν

στο σχολείο στις 24 Ιουλίου, με τη solo performance του Σόλην Μπαρκά «Κρουστή Παραμυθία», όπου ο δεξιοτέχνης μάγος των ηχοχρωμάτων θα εξερευνήσει μπροστά μας όργανα και ρυθμούς από όλη τη λεκάνη της Μεσογείου. Οι συναυλίες θα συνεχιστούν στην κεντρική πλατεία του χωριού στις 25 Ιουλίου, με μελωδίες της Μεσογείου από Ανατολή ως Δύση με τους Ξανθούλα Ντακοβάνου (τραγούδι), Laurent Clouet (κλαρίνο, σαξόφωνο), Ταξιάρχη Βασιλάκο (ακορντεόν) και Σόλην Μπαρκά (κρουστά). Το Φεστιβάλ θα κλείσει στην αυλή της Αγίας Παρασκευής στις 26 Ιουλίου, με τις παρουσιάσεις των μουσικών σεμιναρίων καθώς και με παραδοσιακό ηπειρώτικο πανηγύρι του χωριού.

Στηρίζουν την προσπάθεια η Περιφέρεια Ηπείρου, ο Συνεταιρισμός Κοινής Αγροτικής Χορτονομής της Αγίας Παρασκευής Κόνιτσας, η Αδελφότητα Κερασοβιτών Αθήνας «Το Κεράσοβο» και η εταιρεία InCreation με την ευγενική προσφορά τεχνικού εξοπλισμού. Σύμφωνα με την καλλιτεχνική διευθύντρια, το φετινό Φεστιβάλ Κεράσοβο αποτελεί «μια περίτρανη απόδειξη, στους δύσκολους καιρούς που ζούμε, ότι ακόμα και με περιορισμένους οικονομικούς πόρους μπορούμε με αγάπη να δημιουργούμε κοινοτικά και να μοιραζόμαστε τη μουσική, με σεβασμό στη φύση».

Οι συμμετέχοντες στα μουσικά σεμινάρια κι οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν τη μοναδική φυσική ομορφιά του τοπίου, τα μονοπάτια και τις κορυφές του Σμόλικα και την εξαιρετικά πλούσια μουσική και χορευτική παράδοση του χωριού, που οι ντόπιοι μοιράζονται απλόχερα στο πολυεθνικό μωσαϊκό του φεστιβάλ. Το κοινό συνθέτουν συνήθως πλήθος ευρωπαϊών μουσικών, με πολυπληθέστερους τους Γάλλους, καθώς οι ιδρυτές του Φεστιβάλ Ξανθούλα Ντακοβάνου και Ταξιάρχης Βασιλάκος είναι καλλιτέχνες με διεθνή πορεία στο Παρίσι.

συνέχεια στη σελ. 11

Φεστιβάλ ΚΕΡΑΣΟΒΟ
2023 | ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ
στην Αγία Παρασκευή Κόνιτσας

24-26 Ιουλίου 2023

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
24 - 26 Ιουλίου : Σεμινάριο "Τραγούδια της Μεσογείου" από την Ξανθούλα Ντακοβάνου
24 - 26 Ιουλίου : Σεμινάριο "Κρουστά και ρυθμοί της Μεσογείου" από τον Σόλην Μπαρκά
24 - 26 Ιουλίου : Σεμινάριο "Μουσικές ROMA της Τουρκίας και των Βαλκανίων" από τον Laurent Clouet

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ
24 Ιουλίου : Κρουστή Παραμυθία Solo performance από τον Σόλην Μπαρκά - Σχολείο
25 Ιουλίου : Συναυλία "Μεσογείας, Ανατολή και Δύση" με τους: Ξ. Ντακοβάνου (τραγούδι), L. Clouet (κλαρίνο, σαξόφωνο), T. Βασιλάκο (ακορντεόν) και Σ. Μπαρκά (κρουστά) - Κεντρική πλατεία
26 Ιουλίου : Παρουσιάσεις μουσικών σεμιναρίων και Πανηγύρι χωριού Αυλή Αγίας Παρασκευής

Πληροφορίες - Εγγραφές: mousaamke@yahoo.com, 6934.795.926
<https://facebook.com/kerasovofestival/>

«Ο Σμόλικας στα Απάτητα Βουνά»

του Γιώργου Αμυρά Βουλευτή Ιωαννίνων



Εδώ και πολλά χρόνια περπατάω στα μονοπάτια και τα βουνά του τόπου μας, στον Σμόλικα και την Τύμφη, που αδιαμφισβήτητα αποτελούν απ' τα πιο όμορφα τοπία που μπορεί κανείς να συναντήσει. Αυτό άλλωστε είναι τα Γιάννενα, αυτή είναι η Ήπειρος, τα τοπία, η φύση, τα βουνά, οι άνθρωποι της. Η πιο υγιής και όμορφη περιφέρεια της Ελλάδας.

Γι' αυτό και ξεκινήσαμε τα Απάτητα Βουνά -την εμβληματική περιβαλλοντική μεταρρύθμιση της κυβέρνησης Μητσοτάκη- από εδώ, απ' τον Σμόλικα και την Τύμφη.

Τι σημαίνει αυτό; Πήραμε 300.000 στρέμματα και τα εντάξαμε στο αυστηρότερο καθεστώς προστασίας, έτσι ώστε να επιτρέψουμε στα άγρια ζώα να ζουν και να μετακινούνται ελεύθερα σε αυτές τις περιοχές, χωρίς να κινδυνεύουν από ανθρώπινες παρεμβάσεις. Απαγορεύσαμε να διανοίγονται δρόμοι και να κατασκευαστεί οποιαδήποτε τεχνητή επιφάνεια.

Η Ελλάδα έγινε η πρώτη χώρα σε όλη την Ευρώπη που θεσμοθέτησε Απάτητα Βουνά. Αυτή την περιβαλλοντική μεταρρύθμιση που κάναμε ερείς, μόνο οι ΗΠΑ την έχουν πετύχει. Τους πήρε 14 χρόνια, γιατί πρόκειται για κάτι δύσκολο. Η Ευρωπαϊκή Ένωση το συζητάει εδώ και 11 χρόνια. Γι' αυτό σε κάθε συμμετοχή μου σε Ευρωπαϊκά Συμβούλια Υπουργών Περιβάλλοντος, πάρα πολλοί συνάδελφοι υπουργοί από αρκετές χώρες έρχονταν και συζη-

τούσαμε, για να τους δώσουμε την τεχνογνωσία μας.

Τι θέλουμε να πετύχουμε με τα Απάτητα Βουνά; Να αφήσουμε τη βιοποικιλότητα αδιατάρακτη και ανέγγιχτη στο πέρασμα του χρόνου. Αυτό αποκτά ακόμα μεγαλύτερη σημασία σήμερα καθώς βιώνουμε τις συνέπειες της Κλιματικής Κρίσης. Ο κατακερματισμός της γης αποτελεί έναν κίνδυνο μεγαλύτερο ακόμα και πριμοδοτεί την Κλιματική Κρίση.

Στον Σμόλικα, συγκεκριμένα, εντάχθηκαν 103 χιλιάδες στρέμματα σε υψόμετρο από 1.196 έως 2.637. Το δεύτερο ψηλότερο βουνό της Ελλάδας, ανήκει στις Σημαντικές Περιοχές για τα Πουλιά, οι οποίες είναι ζωτικές για τη διατήρηση παγκοσμίως απειλούμενων ειδών. Στην περιοχή ζουν όρνια, ενώ από τα αρπακτικά ξεχωρίζουν χρυσαετοί, γερακαετοί, φιδαιοί, σφηκιάρηδες, γερακίνες, πετρίτες, ξεφτέρια, διπλοσάινα και βραχοκιρκίνεζα.

Έως σήμερα έχουμε βάλει στα Απάτητα Βουνά 1,3 εκ. στρέμματα σε 9 σημαντικούς ορεινούς όγκους: Σάος, Σμόλικας, Τύμφη, Ταΰγετος, Λευκά Όρη, Άγραφα, Μαίναλο, Δίκτη, Όρος Χατζή. Στη δεύτερη τετραετία, η κυβέρνηση Μητσοτάκη θα επεκτείνει τον θεσμό των Απάτητων Βουνών σε τουλάχιστον ακόμα 40 ορεινούς όγκους.

Μόνο με τέτοιες μεταρρυθμίσεις θα καταφέρουμε να προστατεύσουμε τους σπάνιους περιβαλλοντικούς θησαυρούς των Ιωαννίνων, της Ηπείρου, της Ελλάδας.

Η πληθυσμιακή κατάσταση στα χωριά της Ηπείρου

Αρκετά χωριά της Ηπείρου με λιγότερους από 30 κατοίκους

Αρκετά χωριά της Ηπείρου εμφανίζονται με μονοψήφιο αριθμό κατοίκων, περισσότερα με λιγότερους από 30 κατοίκους και το τραγικότερο: τρία χωριά ακατοίκητα. Αυτό έδειξε η απογραφή:

Η ερήμωση των χωριών αποτυπώνεται πλήρως στα αναλυτικά στοιχεία που δημοσίευσε η Στατιστική για το σύνολο των κοινοτήτων της χώρας.



ΝΟΜΟΣ ΑΡΤΑΣ

Στο Δήμο Άρτας και στη Δημοτική Ενότητα Ξηροβουνίου, το χωριό της Φανερωμένης είναι αυτό με τους λιγότερους κατοίκους καθώς είναι μόλις 21.

Στο Δήμο Γεωργίου Καραϊσκάκη αν και ορεινός δεν υπάρχουν

χωριά με διψήφιο αριθμό κατοίκων ενώ στο Δήμο Κεντρικών Τζουμέρκων κανένα χωριό δεν έχει λιγότερους από πενήντα κατοίκους.

Σε τριψήφιους αριθμούς διατηρείται ο πληθυσμός και στα περισσότερα χωριά του Δήμου Νικολάου Σκουφά.

ΝΟΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Στα όρια του Δήμου Ιωαννιτών η Κοινότητα Σπόθων εμφανίζεται με μηδενικούς κατοίκους.

Στο Δήμο Δωδώνης, η Δραγοψιά έχει 23 κατοίκους και το Ασπροχώρι 26.

Στο Δήμο Ζαγορίου, η Αγία Παρασκευή στο Ανατολικό Ζαγόρι εμφανίζεται με μηδενικό αριθμό κατοίκων, ενώ το Δίλοφο έχει 13, η Καλουτά 16, η Μανασσή 26, ο Καστανώνας 15, το Βραδέτο 22 και το Καπέσοβο 30.

Στο Δήμο Βορείων Τζουμέρκων, στη Δημοτική Ενότητα Τζουμέρκων ο Κέδρος έχει μόλις 24 κατοίκους.

Στο Δήμο Κόνιτσας και στη Δημοτική Ενότητα Κόνιτσας, η Αγία Βαρβάρα έχει 11 μόνιμους κατοίκους, ο Αμάραντος 21, το Γανναδιό 20, η Εξοχή 24, η Μελισσόπετρα 23, η Μόλιστα 15, το Μοναστήρι πέντε, ο Νικάνορας 25 και ο Πύργος 27. Στη Δημοτική Ενότητα Μαστοροχωριών το Ασπροχώρι έχει 16 κατοίκους, η Πλαγιά 30 και οι Χιονάδες 20.

Στο Δήμο Ζίτσας και στη Δημοτική Ενότητα Εκάλης οι Βατατάδες έχουν μόλις εννέα κατοίκους, στη Δημοτική Ενότητα Ευρυμενών η Κοινότητα Κοκκινόχωμα έχει 11 κατοίκους, το Ράικο μόλις οκτώ, στη Δημοτική Ενότητα Μολοσσών η Γρανιτσοπούλα έχει 29 κατοίκους και το Φωτεινό 16.

Στο Δήμο Πωγωνίου και στη Δημοτική Ενότητα Καλπακίου, το Μαυροβούνι έχει μόλις 19 μόνιμους κατοίκους, στη Δημοτική Ενότητα Άνω Πωγωνίου ο Κακόλακκος έχει δέκα κατοίκους, στη Δημοτική Ενότητα Δελβινακίου το Αργυροχώρι έχει δέκα κατοίκους, οι Ποντικάτες 27 και το Φαράγγι 12.

ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

Στο Δήμο Ηγουμενίτσας και στη Δημοτική Ενότητα Ηγουμενίτσας, η Κρυόβρυση εμφανίζεται με έναν μόλις μόνιμο κάτοικο, ενώ στη Δημοτική Ενότητα Παραποτάμου ο Γεροπλάτανος έχει 29 κατοίκους και η Δρίμπτσα 14.

Στο Δήμο Σουλίου και στη Δημοτική Ενότητα Παραμυθιάς, η Αγία Κυριακή έχει 17 κατοίκους, η Ελαταριά μόλις τέσσερις και η Σαλονίκη 20.

Με μηδενικούς μόνιμους κατοίκους εμφανίζεται το χωριό Αναβρυτό στη Δημοτική Ενότητα Φιλιατών του Δήμου Φιλιατών. Στην ίδια δημοτική ενότητα, η Κοινότητα Βαβουρίου έχει 15 κατοίκους, το Γαρδίκι 28, το Κερασοχώρι 29, το Κεφαλοχώρι 26, το Κουρεμάδι έχει οκτώ κατοίκους, το Κρυονέρι 11, η Λίστα 22 κατοίκους, η Μπλέα 10, ο Παλαμπάς 16, ο Πλάτανος επτά, η Φανερωμένη με 19 και η Χαραυγή 26.

ΝΟΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΗΣ

Στο Δήμο Πρέβεζας, στη Δημοτική Ενότητα Λούρου, το Τρίκαστρο είναι το χωριό με μόλις 11 μόνιμους κατοίκους.

Στο Δήμο Πάργας, στη Δημοτική Ενότητα Φαναρίου, η Άνω Σκαφιδωτή έχει έξι μόνιμους κατοίκους και η Κορυφούλα 30.

Στο Δήμο Ζηρού δεν καταγράφονται χωριά με τόσο χαμηλό πληθυσμό.

Η Κερασοβίτικη φορεσιά στις Σέρρες



Η Κερασοβίτικη φορεσιά ταξίδεψε στο 17ο Αντάμωμα Ηπειρωτών Μακεδονίας & Θράκης, στην έκθεση φορεσιάς & φωτογραφίας: (9-18 Ιουνίου 2023) που πραγματοποιήθηκε από τον Πανηπειρωτικό Σύλλογο Ν. Σερρών στις Σέρρες. Για δέκα μέρες από 9 έως 18 Ιουνίου 2023 οι Σέρρες γέμισαν από Ήπειρο, γιατί η Ήπειρος για δέκα μέρες θα βρίσκεται στις Σέρρες καθώς στο μέγαρο της Περιφερειακής Ενότητας Σερρών ο Πανηπειρωτικός Σύλλογος Ν. Σερρών στα πλαίσια του 17ου Ανταμώματος Ηπειρωτών Μακεδο-

νίας-Θράκης διοργανώνεται έκθεση Φωτογραφίας και Παραδοσιακής Ηπειρωτικής Φορεσιάς στον όροφο του μεγάρου της Περιφερειακής Ενότητας Σερρών, τα εγκαίνια έγιναν στην αίθουσα εκδηλώσεων & Κων. Καραμανλής & από τον Αντιπεριφερειάρχη Σερρών κ. Παναγιώτη Σπυρόπουλο. Ευχαριστούμε για την πρόσκληση συμμετοχής της γυναικείας μας φορεσιάς στην έκθεση. Η χαρά μας σε τέτοιες δράσεις εξωστρέφειας της τοπικής μας παράδοσης μας γεννά την ελπίδα για τις επόμενες.

ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ

(Βάσει των στοιχείων της επίσημης κρατικής απογραφής του 2021)

ΔΗΜΟΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ (έδρα: Κόνιτσα)	5.296	Πύργος (Στράτσιανη)	27
1. ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΚΟΝΙΤΣΑΣ	3.982	2. ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΕΤΟΜΗΛΙΤΣΑΣ	200
Κοινοτικό Διαμέρισμα Κόνιτσα (Κόνιτσα).....	2.638	Κοινοτικό Διαμέρισμα Αετομηλίτσα (Δέντσικο)	200
Αγία Βαρβάρα (Πλάβαλη).....	11	3. ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΔΙΣΤΡΑΤΟΥ	207
Αγία Παρασκευή (Κεράσοβο)	118	Κοινοτικό Διαμέρισμα Δίστρατο (Βρυάζα)	207
Αειτόπετρα (Σανοβό)	101	4. ΔΗΜΟΤ. ΕΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣΤΟΡΟΧΩΡΙΩΝ	851
Αηδονοχώρι (Οστανίτσα).....	75	Κοινοτικό Διαμέρισμα Πυροσόγιαννη	
Αμάραντος (Ισβορος)	21	(Πυροσόγιαννη).....	126
Αρματα (Αρμάτοβο)	31	Ασημοχώρι (Λεσκάτσι).....	16
Γαναδιό (Γαναδιό)	20	Βούρμπανη (Βούρμπανη).....	81
Ελεύθερο (Γκριζμπάνι)	70	Γοργοπόταμος (Τούρναβο).....	43
Εξοχή (Ζέλιτσα)	24	Δροσοπηγή (Κάντσικο).....	63
Ηλιόραχη (Κουτσούφλιανη)	108	Καστάνιανη (Καστάνιανη).....	140
Καβάσιλα (Καβάσιλα)	36	Κεφαλοχώρι (Λούψικο)	150
Καλλιθέα (Γορίτσα)	123	Λαγκάδα (Μπλιζιανη).....	87
Κλειδωνιά (Λιατονάβισα)	132	Οξυά (Σέλτσον).....	26
Μάζι (Μάζι) 129		Πλαγιά (Ζέρμα).....	30
Μελισσόπετρα (Μελισσόπετρα)	23	Πληκάτι (Πληκάτι).....	69
Μόλιτσα (Μεσαριά)	15	Χιονιάδες (Χιονιάδες).....	20
Μολυβδοσκέπαστο (Διπαλίτσα)	45	5. ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΦΟΥΡΚΑΣ	56
Μοναστήρι (Μποτσιφάρι)	5	Κοινοτικό Διαμέρισμα Φούρκα (Φούρκα)	56
Νικάνορας (Κορτίνισα).....	25		
Πάδες (Πάδες).....	57		
Παλαιοσέλι (Παλιοςέλι)	52		
Πηγή (Πεκλάρι).....	59		
Πουρνιά (Σταρίτσιανη)	37		

ΙΣΤΟΡΗΜΑΤΑ

Mannlicher: Το τυφέκιο που χάρισε τις μεγαλύτερες νίκες στον Ελληνικό Στρατό

Το Mannlicher είναι το όπλο που έχει συνδέσει το όνομά του με τις μεγαλύτερες νίκες στον Ελληνικό Στρατό, στον 20ο αιώνα. Χρησιμοποιήθηκε από το 1912 μέχρι το 1941 από τον στρατό. Τα πρώτα τυφέκια και οι αραβίδες του τύπου παραλήφθηκαν το 1906, έχοντας παραγγελθεί από την κυβέρνηση Θεοτόκη, στο πλαίσιο της απόφασης αναδιοργάνωσης του Ελληνικού Στρατού, μετά τη ντροπιαστική ήττα του 1897.

Η πρώτη παραγγελία αφορούσαν 130.000 τυφέκια υποδείγματος M-1903 και αγοράστηκαν από τον αυστριακό οίκο Steyr. Το 1921 αγοράστηκαν τυφέκια υποδείγματος M-1903/14. Το 1925 αγοράστηκαν 100.000 ιταλικής κατασκευής από τον οίκο Breda. Το 1930 αγοράστηκαν μερικά τυφέκια και αραβίδες υποδείγματος M-1903/14, S-30.

Τα ελληνικά Mannlicher είχαν διαμέτρηση 6,5 χιλιοστών. Για τον λόγο αυτό ήταν μοναδικά και έμειναν γνωστά ως "ελληνικά Mannlicher". Τα M-1903 είχαν βάρος 3,77 κιλών και τα M-1903/14 3,83 κιλών. Οι αραβίδες ήταν ελαφρύτερες, έχοντας βάρος, αντίστοιχα, 3,53 και 3,58 κιλών. Τα τυφέκια είχαν μήκος 1,225 μ. και οι αραβίδες 1,025 μ. Το Mannlicher λειτουργούσε με σύστημα κινητού ουραίου και είχε περιστροφική αποθήκη πέντε φυσιγγίων, η οποία αποτελούσε και

το μεγάλο του πλεονέκτημα, καθώς αύξανε την ταχυβολία και περιόριζε τους κινδύνους εμπλοκών.

Ο Ελληνικός Στρατός τροποποίησε τις μακρές ξιφολόγχες των παλαιών τυφεκίων Gras, τις οποίες προσάρμοσε στα Mannlicher. Η θέα των Ελλήνων στρατιωτών που εφορμούσαν κραδαίνοντας τα τυφέκια με τις μεγάλες ξιφολόγχες, ουρλιάζοντας «Αέρα», ήταν ένα ιδιαίτερα τρομακτικό θέαμα για κάθε αντίπαλο. Το Mannlicher ήταν ένα εξαιρετικό τυφέκιο με μεγάλη ακρίβεια βολής. Ένας καλά εκπαιδευμένος άνδρας μπορούσε να βάλει τουλάχιστον 15 βολές ανά λεπτό.

Η ταχύτητα εξόδου της βολίδας από την κάννη ήταν 678 μέτρα ανά δευτερόλεπτο. Το αποτελεσματικό βεληγεκές του ήταν 600 μ. ενώ το κλισιοσκόπιο είχε διαβαθμίσεις μέχρι τα 2.000 μ. Ένα σχέδιο τροποποίησης του τυφεκίου που είχε προτείνει ο έφεδρος ανθυπολοχαγός Ρήγας Ρηγόπουλος και θα του προσέδιδε δυνατότητα ημιαυτόματης βολής δεν προχώρησε λόγω της γερμανικής εισβολής.

Στον αντίποδα με την επίδοση των Mannlicher, το οπλοπολυβόλο Chauchat υπήρξε με διαφορά το χειρότερο οπλοπολυβόλο όλων των εποχών, που χρησιμοποιήθηκε από τον Ελληνικό Στρατό.

Καρύκας Παντελής

<https://www.youtube.com/watch?v=OceZmwz7g&t=225s>

συνέχεια από τη σελ. 6

Παραγωγή: ΜΟΥΣΑ

Καλλιτεχνική Διεύθυνση: Ξανθούλα Ντακοβάνου

Υπεύθυνη επικοινωνίας: Χαρά Μπουργκάνη

Τεχνική ομάδα: Παναγιώτης Τσελίκας, Μαρία Τσελίκα

Οργάνωση παραγωγής: Κωνσταντίνος Μηνάς, Φώτης Καρράς, Νίκη Κωσταρέλη

Με την ευγενική υποστήριξη των: Περιφέρεια Ηπείρου, InCreation, Συνεταιρισμός Κοινής Αγροτικής Χορτονομής Αγίας Παρασκευής, Αδελφότητα Κερασοβιτών Αθήνας 'Το Κεράσοβο'.

Βιογραφικά εκπαιδευτών

Ξανθούλα Ντακοβάνου: Τραγουδίστρια, συνθέτης, μουσικοθεραπεύτρια, με 3 άλμπουμ στο Παρίσι στο ενεργητικό της και 13 συμμετοχές σε δουλειές άλλων καλλιτεχνών πάνω στο πολυφωνικό τραγούδι και τους ήχους της Μεσογείου και των Βαλκανίων.

Η τελευταία της δουλειά με τίτλο Lamenta, έφτασε μέχρι το Φεστιβάλ της Αβινιόν. Στο σεμινάριο της Ξανθούλας Ντακοβάνου θα εξερευνήσετε γυναικείες φωνές και θα μάθετε τραγούδια της Μεσογείου.

Σόλης Μπαρκή: Ταλαντούχος μουσικός κρουστών και εικαστικός, γνωστός για την τελετουργία που δημιουργεί με ιδιαίτερα όργανα απ' όλο τον κόσμο, όπως τα μπεριμπάο, ντιτζεριντού, σφουρίχτρες αλλά και ιδιόφωνα σαν τη στάμνα, τα κουδούνια, τα σείστρα, τα κρόταλα. Στο σεμινάριό του θα ανακαλύψετε κρουστά της Μεσογείου όπως το μπεντίρ, θα μάθετε τεχνικές παίξιματος, και ρυθμικούς σχεδιασμούς από χώρες της Μεσογείου. Το ταξίδι θα σας οδηγήσει μέχρι την Ινδία και τη ρυθμική τέχνη "Konnakol".

Laurent Clouet: Εκλεκτός κλαρινετίστας και σαξοφωνίστας γαλλικής καταγωγής, ο Laurent Clouet ειδικεύτηκε στις μουσικές

της Ανατολικής Ευρώπης δίπλα σε μεγάλους οργανοπαίκτες αυτού του ρεπερτορίου. Ο Laurent είναι ενεργό μέλος των σχημάτων Bey.Ler.Bey Trio, Selanik Turbo Bend, Beygale Orkestra, Infernal Biguine κ.α. Στο σεμινάριό του θα διδάξει τραγούδια των Ρομά της Τουρκίας και των Βαλκανίων.

VIDEO από το Φεστιβάλ Κεράσοβο:

Έτος 2019: <https://www.youtube.com/watch?v=0aU5i8Q8g-o&t=3s>

Έτος 2018: <https://www.youtube.com/watch?v=0aU5i8Q8g-o&t=3s>

Πληροφορίες-εγγραφές:

moussaamke@yahoo.com,
moussaamke@yahoo.com
τηλ.: 6934795926,

Επικοινωνία: Χαρά Μπουργκάνη,
τηλ.: (+30) 6972338754

[f](#) kerasovofestival [@](#) kerasovofestival

Γιατί αγαπάμε τα λυπνότερα τραγούδια;

*Η αγάπη μας για τη λυπνότερη μουσική δεν έχει να κάνει
με τη θλίψη αλλιά με τη σύνδεση.*

*Ίσως είμαστε κοινωνικά προγραμματισμένοι
να εκτιμούμε ιδιαίτερα τον πόνο μας.*



Ιδού το παράδοξο της λυπνότερης μουσικής: Γενικά δεν μας αρέσει να είμαστε λυπημένοι στην πραγματική ζωή, μας αρέσει όμως η τέχνη που μας κάνει να νιώθουμε έτσι.

Αμέτρητοι στοχαστές από την εποχή του Αριστοτέλη έχουν προσπαθήσει να το εξηγήσουν. Ίσως βιώνουμε μια κάθαρση των αρνητικών συναισθημάτων μέσω της μουσικής. Ίσως είμαστε κοινωνικά προγραμματισμένοι να εκτιμούμε ιδιαίτερα τον πόνο μας. Ίσως το σώμα μας παράγει ορμόνες ως απόκριση στη λυπνότερη μουσική, δημιουργώντας ένα αίσθημα παρηγοριάς.

Οι σχετικές έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι η συναισθηματική μας ανταπόκριση στη μουσική είναι πολυδιάστατη – δεν είμαστε απλώς χαρούμενοι όταν ακούμε ένα «ανεβαστικό» τραγούδι, ούτε απλώς λυπημένοι όταν ακούμε ένα λυπνότερο.

Το 2016, μια έρευνα σε 363 ακροατές διαπίστωσε ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις σε θλιμμένα τραγούδια χωρίζονται περίπου σε τρεις κατηγορίες: θλίψη, που περιλαμβάνει ισχυρά αρνητικά συναισθήματα όπως θυμό, τρόμο και απελπισία / μελαγχολία, μια απαλή θλίψη, λαχτάρα ή αυτολύπηση / και γλυκιά θλίψη, ένα ευχάριστο αίσθημα παρηγοριάς ή εκτίμησης. Πολλοί ερωτηθέντες περιέγραψαν ένα μείγμα των τριών.

Κάποιοι ψυχολόγοι έχουν εξετάσει τους τρόπους με τους οποίους ορισμένα στοιχεία της μουσικής – η κλίμακα, το τέμπο, ο ρυθμός, το χρώμα – σχετίζονται με τα συναισθήματα που βιώνουν οι ακροατές. Οι μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι ορισμένες μορφές τραγουδιών εξυπηρετούν οικουμενικές σχεδόν λειτουργίες: Για παράδειγμα, σε όλες τις χώρες και τις κουλτούρες, τα νανουρισματα τείνουν

να μοιράζονται παρόμοια ακουστικά χαρακτηριστικά που προσδίδουν τόσο στα βρέφη όσο και στους ενήλικες μια αίσθηση ασφάλειας.

Κάποιοι ψυχολόγοι έχουν εξετάσει τους τρόπους με τους οποίους ορισμένα στοιχεία της μουσικής – η κλίμακα, το τέμπο, ο ρυθμός, το χρώμα – σχετίζονται με τα συναισθήματα που βιώνουν οι ακροατές.

«Σε όλη μας τη ζωή μαθαίνουμε να χαρτογραφούμε τις σχέσεις ανάμεσα στα συναισθήματά μας και τον τρόπο που εκφραζόμαστε», λέει ο Tuomas Eerola, μουσικολόγος στο Πανεπιστήμιο Durham της Αγγλίας. «Αναγνωρίζουμε τη συναισθηματική έκφραση στην ομιλία και το ίδιο συμβαίνει και με τη μουσική».

Άλλοι επιστήμονες, όπως ο Patrik Juslin, ψυχολόγος στο Πανεπιστήμιο της Ουψάλα στη Σουηδία, υποστηρίζουν ότι τα ευρήματα αυτά διευκρινίζουν ελάχιστα πράγματα για την αξία και την επίδραση της λυπτερής μουσικής. Ο ίδιος πιστεύει ότι υπάρχουν γνωστικοί μηχανισμοί μέσω των οποίων μπορεί να προκληθεί θλίψη στους ακροατές: ασυνείδητα αντανάκλαστικά στο στέλεχος του εγκεφάλου, ο συγχρονισμός της μουσικής με κάποιον εσωτερικό ρυθμό, όπως ο χτύπος της καρδιάς, προγραμματισμένες αντιδράσεις σε συγκεκριμένους ήχους, μνήμες που ενεργοποιούνται, μια στοχαστική αξιολόγηση της μουσικής.

Όλα αυτά φαίνονται να παίζουν κάποιο ρόλο. Ίσως επειδή η θλίψη είναι ένα τόσο έντονο συναίσθημα, η παρουσία της μπορεί να προκαλέσει μια θετική αντίδραση ενουαισθησης.

Προκειμένου να ελέγξουν αυτή την υπόθεση, ο ίδιος μαζί με συναδέλφους του έστησαν ένα πείραμα σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος, έδωσαν τέσσερις περιγραφές τραγουδιών σε περισσότερα από 400 άτομα. Η μία περιγραφή αφορούσε ένα τραγούδι που «μεταφέρει βαθιά και πολύπλοκα συναισθήματα» αλλά ήταν επίσης «πολύ ελαττωματικό τεχνικά». Μια άλλη περιέγραφε ένα «τεχνικά άψογο» τρα-

γούδι που όμως «δεν μεταφέρει βαθιά ή σύνθετα συναισθήματα». Το τρίτο τραγούδι αναφερόταν ως βαθιά συναισθηματικό και τεχνικά άψογο και το τέταρτο ως τεχνικά προβληματικό και επίσης καθόλου συναισθηματικό.

Τα υποκείμενα του πειράματος κλήθηκαν να δηλώσουν, σε μια επταβάθμια κλίμακα, κατά πόσο το κάθε τραγούδι «ενσαρκώνει για τους ίδιους αυτό που είναι η μουσική». Ο στόχος ήταν να αποσαφηνιστεί πόσο σημαντική είναι η συναισθηματική έκφραση – η χαρά, η λύπη, το μίσος ή οτιδήποτε άλλο – για τη μουσική, σε διαισθητικό επίπεδο. Στο σύνολό τους, τα υποκείμενα ανέφεραν ότι τα βαθιά συναισθηματικά αλλά τεχνικά ελαττωματικά τραγούδια αντανάκλασαν καλύτερα την ουσία της μουσικής: η συναισθηματική έκφραση ήταν πιο σημαντική αξία από την τεχνική επάρκεια.

Στο δεύτερο μέρος του πειράματος, στο οποίο συμμετείχαν 450 διαφορετικά άτομα, οι ερευνητές έδωσαν σε κάθε συμμετέχοντα 72 περιγραφές συναισθηματικών τραγουδιών, τα οποία εξέφραζαν συναισθήματα όπως «περιφρόνηση», «ναρκισσισμός», «έμπνευση», «λαγνεία» κ.ο.κ. Για λόγους σύγκρισης έδωσαν επίσης στους συμμετέχοντες υποδείξεις που περιέγραφαν μια συνομιλιακή αλληλεπίδραση στην οποία κάποιος εξέφραζε τα συναισθήματά

του. (Για παράδειγμα: «Ένας γνωστός σας μιλάει για την εβδομάδα του και εκφράζει συναισθήματα νοσταλγίας»). Στο σύνολό τους, τα συναισθήματα που τα υποκείμενα ένιωθαν ότι ήταν βαθιά ριζωμένα στην μουσική ήταν επίσης εκείνα που έκαναν τους ανθρώπους να νιώθουν πιο συνδεδεμένοι μεταξύ τους σε μια συζήτηση: αγάπη, χαρά, μοναξιά, θλίψη, έκσταση, ηρεμία, θλίψη.

Συμπέρασμα: Η αγάπη μας για τα λυπτερά τραγούδια δεν έχει να κάνει με τη θλίψη αλλά με τη σύνδεση.



Αναπνοές στον ανώδυνο τοκετό



Πρώτο επίπεδο αναπνοής

Όταν οι ωδίνες (συσπάσεις της μήτρας) έρχονται κάθε 10'με12' λεπτά η αναπνοή μας γίνεται αργή και ρυθμική, χρησιμοποιώντας παράλληλα κατά την διάρκειά τους (και μέχρι της εξωθήσεως) και κάποιες μεθόδους χαλάρωσης: στην Αρχή της συστολής

1. Συγκεντρώστε την προσοχή σας σε αν ένα σημείο
2. Πάρτε βαθιά εισπνοή ώστε να βοηθήσετε το σώμα σας να χαλαρώσει και ταυτόχρονα να αυξήσετε το οξυγόνο του μωρού. Εκπνεύστε.
3. Πάρτε μία όσο γίνεται μεγαλύτερη εισπνοή και μετράτε αργά. «εισπνοή 1-2-3-4, εκπνοή 1-2-3-4» ώστε να κρατήσετε ένα ομοιόμορφο ρυθμό
4. Προσπαθήστε να παίρνετε 8-10 αναπνοές το λεπτό, δηλαδή περίπου τις μισέ από το κανονικό.
5. Μόλις περάσει η συστολή (ωδίνη) ακολουθεί βαθιά εκπνοή.

Δεύτερο επίπεδο αναπνοής

Όταν οι ωδίνες δυναμώσουν περισσότερο και έρχονται κάθε 3-5 λεπτά χρησιμοποιούμε ένα πιο γρήγορο και πιο ρηκό ρυθμό αναπνοής

1. Συγκεντρωθείτε σε ένα σημείο
 2. Αρχίστε να εισπνέετε και να εκπνέετε από το στόμα όχι βαθιά (περίπου όσο βαθιά μπορείτε όταν μιλάτε). Καθώς η συστολή γίνεται πιο έντονη η αναπνοή σας γίνεται πιο γρήγορη και πιο ρηκή. Μειώστε τη ρυθμό της καθώς αρχίζει να φεύγει η ωδίνη.
- ▶ Θυμηθείτε: Εισπνοή και εκπνοή πρέπει να έχουν ομοιόμορφο ρυθμό
 - ▶ Θα σας βοηθήσει πολύ να σκέφτεστε ή να μετράτε ή να κάνετε κάτι άλλο ώστε να κρατήσετε σταθερό το

ρυθμό της αναπνοής.

3. Αφήστε αέρα να βγει (εκπνεύστε βαθιά) στο τέλος κάθε συστολής.

Τρίτο επίπεδο αναπνοής

Όσο πλησιάζει η ώρα του τοκετού, οι ωδίνες (συστολές) γίνονται όλο και πιο δυνατές, όλο και πιο συχνές. Όταν λοιπόν οι συσπάσεις έρχονται κάθε 1'-2» λεπτά, η αναπνοή σας γίνεται και αυτή πιο γρήγορη και πιο ρηκή. Ο αέρας δεν κατεβαίνει κάτω από τον λαιμό σας. Σε αυτό το στάδιο θα σας βοηθήσει πολύ και η μαία που στέκεται δίπλα σας ώστε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις που γίνονται δύσκολες.

1. Συγκεντρωθείτε σε ένα σημείο (πχ στη μαία που σας βοηθάει).
2. Πάρτε μικρές εισπνοές – εκπνοές από το στόμα, στην τέταρτη εισπνοή κλείστε τα χείλη σας και εκπνεύστε. Ο ήχος της αναπνοή σας θα μοιάζει σαν: άχι-άχι – άχι ακού / άχι – άχι- άχι- ακού, καθ' όλη της διάρκεια της συστολής. Κρατήστε ομοιόμορφο ρυθμό αναπνοής χωρίς να επιταχύνεται, καθ' όλη τη διάρκεια
3. Τελειώστε κάθε συστολή με βαθιά εκπνοή.

Σε συνεργασία με τη μαία που σας παρακολουθεί κατά τη διάρκεια του τοκετού, Θα καταφέρετε να κρατήσετε ένα σωστό ρυθμό της αναπνοής ώστε οι ωδίνες να είναι λιγότερο επώδυνες. Πρέπει να τονίσω εδώ ότι για να επιτευχθεί ένα όσο το δυνατό καλύτερο αποτέλεσμα πρέπει να προηγηθεί αρκετή προπόνηση στα μαθήματα ανώδυνου τοκετού, κατά τη διάρκεια της κύησης. Αν μάλιστα στα μαθήματα είναι εφικτό να παρίσταται και ο σύζυγος, το αποτέλεσμα θα είναι καλύτερο γιατί θα σας προτρέπει και θα σας ενθαρρύνει.

Η αναπνοή ως μέσον πρόωρης ώθησης

Κατά το μεσοδιάστημα των συστολών (ωδίνων), πολύ πιθανόν να αισθανθείτε την έντονη επιθυμία να σφιχτείτε – να ωθήσετε – να σπρώξετε προς τα κάτω... Σε αυτό το σημείο είναι πολύ σημαντικό να αποφύγετε κάτι τέτοιο, γιατί αν η διαστολή του τραχήλου δεν είναι τέλεια, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να γίνει ρήξη τραχήλου και φυσικά αιμορραγία.

Είναι δύσκολο να το ελέγξετε και απολύτως κατανοητό. Θα σας βοηθήσει πολύ η μαία που είναι δίπλα σας και πρέπει να την ακούσετε!

Όταν αισθανθείτε την ανάγκη να σπρώξετε πάρτε μια εισπνοή και αφήστε τον αέρα να βγει αργά-αργά από το στόμα σας. Συνεχίστε έτσι μέχρι να σας φύγει η διάθεσή για σπρώξιμο.

ΣΤΑΔΙΟ ΕΞΩΘΗΣΗΣ

Όταν η διαστολή γίνει τέλεια, θα ξεκινήσει και το στάδιο της εξώθησης. Είναι πολύ σημαντικό, η ώθηση να γίνεται μόνο κατά την διάρκεια των συστολών και όχι στα μεσοδιαστήματα, γιατί έτσι έχουμε καλύτερα αποτελέσματα και δεν κουραζόμαστε. Κρατάτε τις δυνάμεις σας για την τελική ώθηση.

Όταν ο γιατρός και η μαία σας πει να εξωθήσετε παίρνετε μια πολύ βαθιά εισπνοή, κρατάτε τον αέρα μέσα σας με κλειστό στόμα και μύτη (θα σας βοηθήσει η μαία σας σε αυτό το σημείο) και σπρώχνεται με όλη σας τη δύναμη για όση ώρα κρατήσει η συστολή. Εκπνέετε όταν σας πει η μαία σας και ξαναπάρτε βαθιά εισπνοή, κρατάτε τον αέρα μέσα σας και σπρώχνεται δυνατά μέχρι να τελειώσει η συστολή. Στο τέλος παίρνεται δύο τρεις βαθιές αναπνοές και ηρεμείτε μέχρι την επόμενη συστολή, οπότε επαναλαμβάνεται την ως άνω διαδικασία. Πιθανόν ο γιατρός σας ή η μαία να σας ζητήσουν να γυρίσετε στο πλάι για να βοηθήσει το μωρό να πάρει καλύτερη θέση εξόδου.

ΥΠΕΡΟΞΥΓΟΝΩΣΗ

Ορισμός: Η υπεροξυγόνωση αφορά τα διαφορετικά ποσοστά οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακος στο αίμα. Συμβαίνει ότι η εκπνοή περιέχει μεγάλες ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) με αποτέλεσμα να παραμένει στον οργανισμό μεγάλη ποσότητα οξυγόνου.

Αιτία: όταν εισπνέουμε και εκπνέουμε διαφορετικές ποσότητες αέρα. (Συγκεκριμένα όταν εκπνέουμε περισσότερο αέρα από ότι εισπνέουμε)

Η υπεροξυγόνωση εμφανίζεται όταν χάσουμε το ρυθμό της αναπνοής μας ή όταν πανικοβληθούμε ή βρεθούμε σε υπερένταση η εκπνοή μας είναι μεγαλύτερη από την εισπνοή μας (κάτι ανάλογο συμβαίνει και όταν λαχανιάζουμε).

Συμπτώματα: Μυρμηγκιασμα ή μούδιασμα στις άκρες



των δακτύλων, στα χείλη στην άκρη της μύτης, στα δάκτυλα των ποδιών, ζαλάδα ή τάση για λιποθυμία, βλέπουμε αστεράκια, μας πιάνουν κράμπες ή σπασμοί στους μυς του ενός ή και των δύο χεριών.

Αντιμετώπιση: Σε μια μικρή καρτοσακούλα εισπνέουμε και εκπνέουμε, έτσι αντισταθμίζεται το ισοζύγιο (O₂ & CO₂) οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα. Εάν δεν έχουμε πρόχειρη σακούλα, κλείνουμε την μύτη με τις χούφτες των χεριών μας δημιουργώντας ένα κοίλωμα ανάμεσα στο στόμα μας και στη μύτη και εισπνέουμε. Αυτό κάνουμε και κατά την διάρκεια των συστολών και στο μεσοδιάστημα, μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματα.

Ασκήσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

1. Το περπάτημα βοηθάει πολύ στην ενδυνάμωση των μυών του περινέου
2. Κρατιόμαστε από το κάγκελο ή μια οποιαδήποτε μπάρα και κάνουμε βαθύ κάθισμα, με τα γόνατα όσο το δυνατό πιο ανοιχτά
3. Σε μια μεγάλη μπάλα γυμναστικής καθόμαστε και κάνουμε περιστροφικές κινήσεις

Μετά τον Τοκετό

Για να επανέλθει ο κόλπος και το περίνεο στην αρχική κατάσταση θα βοηθήσει πολύ το περπάτημα και το ποδήλατο (δεν είναι ανάγκη να έχουμε ποδήλατο!! Ξαπλώνουμε στο κρεβάτι κινούμε τα πόδια μας σαν να είμαστε σε ποδήλατο).

Επίσης σφίγγουμε αι χαλαρώνουμε τον κόλπο επανειλημμένως

Σταυρούλα Μπλιθικιώτη Βοντίτσου
Συνταξιούχος Μαία

Ομορφιές του χωριού

*Πανοραμική φωτογραφία του χωριού μας,
Παιχνίδια του ήλιου με τα βουνά και το πράσινο*



**Πωλείται
ελαιόλαδο**



Παραγωγής μου
από την περιοχή
Ζαχάρω Ηλείας.

Πωλούνται δικής μου
παραγωγής παραδοσιακά
ζυμαρικά (λαζάνια,
χυλοπίτες), τραχανάς
[Ξινός - γλυκός - καυτερός -
νηστίσιμος],
βίδες, λαζάνια ολικής,
κριθαράκι.

Για παραγγελίες
Σελτσιώτης Αθανάσιος
τηλ.: 6932028290



djthanos22@hotmail.com



**ΙΩΑΝΝΑ ΧΡ.
ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ -
ΝΤΑΓΚΟΒΑΝΟΥ**

**ΓΕΝΙΚΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ
ΙΑΤΡΙΚΗ**

**ΖΗΝΩΝΟΣ Ι
& Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ**



**210-5739804
6947610071**