



Ο καιρός των Τσιγγάνων εν Ελατεία

Γράφει ο Παν. Γεωρ. Δημάκης, Υπεύθυνος Ιστορικού Αρχείου Δήμου Αμφικλείας Ελατείας • Email: pgdimakis@gmail.com

Σαν τα διαβατάρικα πουλιά, επέστρεφαν, κατ' έτος, οι Ομάδες των Τσιγγάνων, στην κοιλάδα του Κηφισού κατά μήκος και στα ανοίγματα του ποταμού και στην Χώρα της Ελατείας και έστηναν τα "τσατούρια", γύρω από τα οποία στριφογύριζε, ένα σμήνος, από ανιπτόποδο, ξεμαλλιασμένο παιδομάνι, πρίν επιπέσει, στα κήπια και στα λιγυστά οπωροφόρα, μία θάλασσα χρωμάτων, πού ζωντάνευε, τα θερισμένα χωράφια.

Οι "Αντροί", ερευνούσαν τα παρόχθια, για αδέσποτα πουλερικά και σκατζοχέρια, ενώ οι γυναίκες άναβαν τις φωτιές και ετοιμάζαν το φτωχικό βραδυνό, στο τσουκάλι. Οι τσιγγάνοι αυτοί, ήσαν καλαθοπλέκτες, Τσαμπάσηδες μυστακοφόροι, με το καμουτσίκι στο χέρι, έτοιμοι, ζωέμποροι και πρακτικοί κτηνίατροι, με ειδική φορεσιά, ραμμένη στο χωριάτικο στύλ, αλλά με διακριτές διαφορές, παντελόνι ντριλίνο με χωστές μπροστινές τσέπες, κάθετη πλακοραφή, λευκό πουκάμισο και τραγιάσκα, όλα ραμμένα, στα ραφτάδικα της Ελατείας. Τήν καταγραφή αυτή επιχειρώ, όχι βέβαια, για τον βίο και τούς κοινωνικούς κώδικες, πού δεσμεύουν, τήν μικροκοινωνία των ακόμη, με όρια, πού ήδη παραβιάζονται και παραμορφώνονται, λόγω των κοινωνικών αλλαγών και ανατροπών, αλλά για τήν διάσωση λεπτομερειών, πού ίσως είναι αργότερα, χρήσιμες στους ερευνητές, αυτής τής κοινωνικής Ομάδας, πού πολλές αρχαϊκές δομές διασώζει. Ο πολύχρονος συγχρωτισμός, η συνάφεια, με τούς συμπολίτες μας αυτούς και τα γραφόμενα μου, αποτελούν προσωπική μου, αυθεντική μαρτυρία, με τήν βοήθεια, τού κυρ Δημήτρη Μούστου φωτο 1-2-3. Ο κυρ Δημήτρης, πατέρας έντεκα τέκνων και η συμβία του, δύο αντιθετικά εξελισσόμενες μορφολογικά, παραστάσεις, σε στιγμές επικοινωνίας.... Εκείνος με τον κοινό στύλ, σικ, αστάλαχτος, εκείνη με τον καλαίσθητο χρωματικό συνδυασμό... έξοχο δείγμα, εθνογραφικής μελέτης, σε απολογισμό πωλήσεων.

Αργότερα η βιομηχανική παραγωγή, εκτόπισε τα χειροποίητα αυτα, παρακολουθήματα, μεταφορικά και αποθηκευτικά, έργα από φυσικό υλικό και φρεσκάδα, παραγωγή, ακόμη και τής οικογένειας, πού σε μερικά δεν έλειπε η έμπνευση και χάρη, σε σχέδια και εκτέλεση, ιδίως στα νησιά. Τα βαριά τρυγοκοφίνα, τα γαλικά, οι κόφες και τα κοφίνια, ακολουθούσαν τούς παλιούς δρόμους, τού κάμπου, όπου υπήρχε παραγωγή και ζήτηση, με τήν σχεδόν αποκλειστικότητα, τής κατασκευής και εμπορίας, πού υπηρέτουσαν οι συμπαθείς συμπολίτες μας Γύφτοι, πού κατοικούσαν στις παρυφές τής Ελάτειας, με επιτυχία. Ήταν η εποχή πού η λέξη Ρομά ήταν άγνωστη και τού γύφτος δεν ήταν ακριβώς απαξιοτική η υβριστική αλλά συνήθης προσδιοριστική μίας ιδιαιτερότητας, πιθανά από τήν συνήχηση τού Αιγύπτιος. Αισθάνεται κανείς λύπη, συγκίνηση και απογοήτευση, όταν περιγράφει και καταγράφει, πού καταγράφει, τα τελευταία σχυρά, πού πέφτουν, από τήν παλιά οργάνωση και τάξη, αλλά οι καιροί δεν συγχωρούν, ενώ άλλα κελεύουν σήμερα, σχηματοποιώντας ένα αβέβαιο μέλλον. Στην φωτό ο κυρ Δημήτρης Μούστος, ο γελαστός, αγαπητός μας συμπατριώτης, ίσως είναι ο τελευταίος, πού θα κλείσει τήν πόρτα, στο επάγγελμα αυτό, με τού οποίου μεγαλώνει τα 11 παιδιά του, πάντα αισιόδοξος, εύθυμος και παρών, κόντρα στους καιρούς, περιδιαβαίνοντας, διαπραγματευόμενος και πρόθυμος. Το παρόν ως θεωρηθεί Εγκώμιον στήν ταπεινή του παρουσία



Τεχνική και τέχνη πανάρχαια, η καλαθοπλεκτική, με αποτυπώσεις στον πηλό, των Νεολιθικών αγγείων, τού Αγρού Χέβα, (Αρχ. Συλλ. Ελατείας). Σχήματα, όγκομετρικά, καλαίσθητα, κοφίνια, κοφινάκια, ισχυρής κατασκευής, από φυσικά υλικά....



Διαπραγματεύσεις χρηστικών ειδών...



Διατροφή παιδιών βασισμένη στο Μεσογειακό πρότυπο στους βρεφικούς και παιδικούς σταθμούς

Ενόψει της έναρξης της νέας σχολικής χρονιάς, το υπουργείο Υγείας με εγκύκλιο του υπενθυμίζει τις αποφάσεις με τις οποίες καθορίζεται το διαιτολόγιο που προσφέρεται σε βρέφη και νήπια στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς της χώρας.

Επισημαίνεται ότι τα διαιτολόγια, που σχεδιάστηκαν από την Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής, βασίζονται στο Μεσογειακό πρότυπο διατροφής και έχουν συνταχθεί σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και τις εθνικές διατροφικές συστάσεις, όπως αυτές ορίζονται στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους.

Δόθηκε ιδιαίτερη σημασία στην επιλογή τροφίμων που είναι φρέσκα, μη επεξεργασμένα και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, σάκχαρα και λιπαρά, δεδομένου ότι η συχνή πρόσληψη αυτών των συστατικών έχει σχετιστεί με την εμφάνιση προβλημάτων υγείας, όπως παχυσαρκία, καρδιαγγειακά νοσήματα και σακχαρώδη διαβήτη. Παράλληλα, τονίζεται ότι η παροχή υγιεινών γευμάτων και σνακ στα παιδιά και ο περιορισμός της έκθεσης σε λιγότερο υγιεινές επιλογές μπορεί να βελτιώσει την υγεία τους, να μειώσει τον κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων και να βελτιώσει τις μαθησιακές τους δυνατότητες.

Προκειμένου τα βρέφη και νήπια να απολαμβάνουν τα οφέλη της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, οι υπεύθυνοι και το προσωπικό των σταθμών καθώς και οι παιδίατροι και διαιτολόγοι που συντάσσουν τα προγράμματα διατροφής θα πρέπει να μεριμνούν για τα κάτωθι:

Να παρέχονται καθημερινά φρέσκα φρούτα και γαλακτοκομικά, τηρώντας τις σχετικές συστάσεις - που προβλέπουν καθημερινή κατανάλωση τουλάχιστον 1 μερίδας από αυτές τις ομάδες τροφίμων.

Να ακολουθούν το πρότυπο εβδομαδιαίας κατανομής που προτείνεται στις υγειονομικές διατάξεις για τα διαιτολόγια των νηπίων και στηρίζεται στο μεσογειακό διατροφικό πρότυπο, παρέχοντας τουλάχιστον 1 φορά/εβδ ψάρι, 1 φορά/εβδ όσπρια, 1 φορά/εβδ λαδερά λαχανικά, 1 φορά/εβδ κοτόπουλο και όχι παραπάνω από 1 φορά/εβδ κόκκινο κρέας και ζυμαρικά.

Αντίστοιχα η εβδομαδιαία κατανομή για τα βρέφη είναι 1-2 φορές/εβδ ψάρι, 1 φορά/εβδ όσπρια, 1-2 φορές/εβδ κοτόπουλο και όχι παραπάνω από 1 φορά/εβδ κόκκινο κρέας.

Από τήν κατηγορία των δημητριακών και ψωμιού να προτιμώνται προϊόντα ολικής άλεσης, ώστε να εξασφαλιζέται η επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών από τα παιδιά.

Το μεσημεριανό γεύμα να περιλαμβάνει καθημερινά 1 μερίδα λαχανικού, είτε ως ωμή σαλάτα (π.χ. ντομάτα, αγγούρι, λάχανο), είτε ως βραστά (π.χ. μπρόκολο) ή μαγειρεμένα λαχανικά (π.χ. φασολάκια, μπιρίμ) προτιμώντας τα λαχανικά εποχής.

Επισημαίνεται ότι τα βρέφη και νήπια έχουν έμφυτες προτιμήσεις για τις γλυκές και τις αλμυρές γεύσεις και απέχθεια για τις πικρές γεύσεις. Όμως, οι προτιμήσεις για υγιεινές τροφές μπορούν να καλλιεργηθούν και η επαναλαμβανόμενη χορήγηση ποικιλίας λαχανικών στις μικρές ηλικίες έχει αποδειχτεί ότι αυξάνει μακροπρόθεσμα τήν προτίμηση για τα λαχανικά που αποτελούν μια από τις βασικές ομάδες τροφίμων της παραδοσιακής Μεσογειακής



Διατροφής. Εξάλλου, ένα βρέφος ή μικρό παιδί μπορεί να χρειαστεί να λάβει μια νέα γεύση τουλάχιστον 8 έως 10 φορές πριν από τήν τελική αποδοχή τής. Να αποφεύγονται πλήρως οι τροφές που περιλαμβάνουν πρόσθετα σάκχαρα, όπως σακχαρούχο/σοκολατούχο γάλα, δημητριακά με σοκολάτα, επιδόρπια γιαουρτιού, μπισκοτόκρεμες, ρυζόγαλο, κρέμα καραμελέ, κρέμα σοκολάτας, μπισκότα, γλυκίσματα, κομπόστες, αλείμματα σοκολάτας.

Επισημαίνεται ότι, οι διεθνείς και εθνικές διατροφικές συστάσεις τονίζουν τήν σημασία αποφυγής τροφίμων που περιέχουν ζάχαρη στην παιδική ηλικία, καθώς σχετίζεται άμεσα τόσο με τήν εμφάνιση τερηδόνας όσο και με τού αυξημένο σωματικό βάρος.

Αναφορικά με τήν τροφή που προσφέρονται στα βρέφη (6-18 μηνών) επισημαίνεται η σημασία τής προσαρμογής τής υψής στις αναπτυξιακές δυνατότητες τού βρέφους. Σύμφωνα με τις «Συστάσεις για τήν εισαγωγή στερεών τροφών στον 1ο χρόνο τής ζωής» η ποσοποίηση των τροφών συνίσταται να έχει σταματήσει μέχρι τού 10ο μήνα ζωής και οι αλεσμένες τροφές να αντικατασταθούν σταδιακά από ψιλοκομμένα και εν συνεχεία από μικρά κομμάτια που τού βρέφος θα μπορεί να πιάσει και με τήν χέρια τού. Η παράταση τής ποσοποίησης μετά τήν ηλικία αυτή έχει διαπιστωθεί ότι αυξάνει τήν πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων μάσησης και κατάποσης των στερεών τροφών μετά τού 1ο χρόνο ζωής, γεγονός που θα δυσκολέψει σημαντικά τήν μετάβαση τού παιδιού στο κανονικό φαγητό. Επιπλέον, τα βρέφη από τήν ηλικία των 12 μηνών θα πρέπει να πίνουν κατά κύριο λόγο από φλιτζάνι ή εκπαιδευτικό κύπελλο και όχι από μπιμπερό. Κατά τού 1ο χρόνο τής ζωής τα βρέφη δεν πρέπει να καταναλώνουν φρέσκο, μη τροποποιημένο γάλα εμπορίου, αλάτι και τρόφιμα που τού περιέχουν, μέλι, χυμούς φρούτων, φρουτοποτά, αναψυκτικά, τσάι και άλλα αφεψήματα, ολόκληρους ξηρούς καρπούς ή ολόκληρα στρογγυλά φρούτα.

Επιπλέον, με στόχο τήν πρόληψη και τήν έγκαιρη διάγνωση τής παιδικής παχυσαρκίας, οι παιδίατροι των σταθμών που είναι υπεύθυνοι για τήν αξιολόγηση τής σωματικής ανάπτυξης των βρεφών και νηπίων, θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα ενδεδειγμένα εργαλεία αξιολόγησης που συστήνονται από τού Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα οποία περιλαμβάνονται τού Βιβλίου Υγείας τού Παιδιού νέου τύπου (έκδοσης 2017) και βρίσκονται διαθέσιμα τού ιστότοπο τού υπουργείου Υγείας και τού ιστότοπο τού Ινστιτούτου Υγείας τού Παιδιού. Παράλληλα, συστήνεται όλοι οι σταθμοί να προβούν σε δράσεις ενημέρωσης και εκπαίδευσης των γονέων αναφορικά με τήν σφέλη τής υγιεινής διατροφής που πρέπει να υιοθετείται ήδη από τήν πρώτα παιδικά χρόνια, όπως η διοργάνωση ενημερωτικών ομιλιών από διατροφολόγους και η διανομή ενημερωτικών φυλλαδίων.