

ΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΣΟΒΑΡΕΣ

παχυσαρκία

τε πρέπει να αλλάξουν γενικότερα τα είδη των τροφών που μπαίνουν στο σπίτι». Αυτή η «μεταστροφή» δεν είναι σε καμία περίπτωση εύκολη. Είναι όμως απαραίτητη, αφού δεν προφυλάσσει από προβλήματα υγείας μόνο τα νεότερα μέλη της οικογένειας, αλλά και τους μεγαλύτερους. Οι ενήλικες του σπιτιού πρέπει να θυμούνται ότι η διατροφή που πρέπει να ακολουθήσει ένα παιδί για να μειώσει το βάρος του είναι πολύ διαφορετική από τη δίαιτα την οποία θα έκαναν οι ίδιοι. Από το πιάτο τους δεν πρέπει να λείπει καμία τροφή. «Το κόκκινο κρέας είναι απαραίτητο για τη διατροφή των παιδιών και πρέπει να μειωθεί μόνο αν υπάρχουν συγκεκριμένα προβλήματα υγείας, όπως χοληστερίνη ή αυξημένα λιπίδια», αναφέρει η διατροφολόγος. Τέλος, οι γονείς πρέπει να βάλουν την άσκηση στη ζωή των παιδιών

τους. Η κολύμβηση, ο στίβος, το ποδόσφαιρο είναι όλα αθλήματα που είναι διασκεδαστικά για τα παιδιά. Πρέπει, όμως, να τα αφήσουν να επιλέξουν μόνα τους, ώστε να μη βαρεθούν έπειτα από λίγο καιρό και εγκαταλείψουν το άθλημα.

Τεχνητά γλυκαντικά

«Τα τεχνητά γλυκαντικά πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο ιδιαίτερα στις κρίσιμες ηλικίες της ανάπτυξης», αναφέρει η κ. Ελευθερίου. Στην αγορά κυκλοφορούν αρκετά είδη ουσιών που μπορούν να αντικαταστήσουν τη ζάχαρη. Τα πιο γνωστά είναι η σακχαρίνη, η ακελσουφάμη, η ασπαρτάμη, το κυκλαμικό οξύ και η σουκραλόζη. Παρότι όμως η διάθεσή τους γίνεται ελεύθερα στα σούπερ μάρκετ, έρευνες αναφέρουν ότι η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας. ■



Οι Ελληνίδες παρουσιάζουν τα χαμηλότερα ποσοστά εργασιακής απασχόλησης στην Ε.Ε.

» ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΦΤΩΧΕΙΑΣ

Οι χωρισμένες και οι χήρες, τα θύματα της κρίσης

ΜΕ ΔΥΣΚΟΛΙΑ τα φέρνουν πέρα οι χωρισμένες και χήρες γυναίκες στην Ελλάδα, οι οποίες παρουσιάζουν τα μεγαλύτερα ποσοστά φτώχειας -52,5% στην πρώτη και 49,4% στη δεύτερη περίπτωση-, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησε το Ινστιτούτο Κοινωνικής Πολιτικής (ΕΚΚΕ) σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο της Κολονίας.

Ηλικιακά νέες (20-39 χρόνων) και μπτέρες, τις περισσότερες φορές, ανήλικων παιδιών, οι Ελληνίδες που μένουν μόνες είτε από επιλογή είτε λόγω απώλειας του συντρόφου τους αδυνατούν να αντεπεξέλθουν στο τρίπτυχο μπτέρα-εργαζομένη-νοικοκυρά, με αποτέλεσμα να ρίχνουν όλο το βάρος στην ανατροφή των παιδιών τους και να καταφεύγουν στην ημιαπασχόληση για να τα καταφέρουν. Το ίδιο πρόβλημα, πάντως, δεν φαίνεται να αντιμετωπίζουν κι οι διαζευγμένοι άνδρες, οι οποίοι διατρέχουν πολύ μικρότερο κίνδυνο μείωσης του εισοδήματός τους μετά τη λύση του γάμου (13,9%) σε σχέση με αυτό των γυναικών (27,8%).

Αν και ο γάμος στην ελληνική κοινωνία εξακολουθεί να αποτε-

λεί έναν από τους πιο ισχυρούς θεσμούς, κατέχοντας τα μικρότερα ποσοστά διαζυγίων στην Ευρωπαϊκή Ένωση, μαζί με την Ιταλία, αυτό δεν πρέπει απαραίτητα να αποδίδεται στους δεσμούς αγάπης μεταξύ των μελών της οικογένειας ή τις παραδοσιακές αξίες, σύμφωνα με το πόρισμα της έρευνας. Οι Ελληνίδες παρουσιάζουν τα χαμηλότερα ποσοστά εργασιακής απασχόλησης στην Ε.Ε., γεγονός που τις καθιστά οικονομικά εξαρτημένες από τους συζύγους τους. Δεν είναι, λοιπόν, σε αρκετές περιπτώσεις η οικογενειακή συνοχή, αλλά η αδύναμη θέση των γυναικών στον εργασιακό στίβο που

τις αποτρέπει από το να χωρίσουν, παρά τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν στο γάμο τους.

«Εργαζόμουν ως τραπεζική υπάλληλος μέχρι τα 25. Μετά τη γέννηση του πρώτου μου παιδιού αποφάσισα να μείνω σπίτι και να ασχοληθώ με την ανατροφή του και το νοικοκυριό. Υστερα ήρθε και το δεύτερο. Είναι πολύ δύσκολο, αν όχι ακατόρθωτο, να ανταποκριθεί μια γυναίκα με επιτυχία σε όλους τους ρόλους. Εδώ και τρία χρόνια που είμαι χωρισμένη τα πράγματα έχουν στενέψει πολύ οικονομικά. Δυστυχώς, η εύρεση εργασίας είναι εξαιρετικά δύσκολη λόγω ελλείπους προϋπηρεσίας», λέει στον «Ε.Τ.» η 38χρονη Αγγελική Ξανθάκη.

Και στην περίπτωση όμως της μερικής απασχόλησης, που αποτελεί για πολλές γυναίκες τη χρυσή τομή, αφού προσφέρει ευέλικτο ωράριο, άρα και ελεύθερο χρόνο για το σπίτι, οι Ελληνίδες νέες βγαίνουν ζημιωμένες. Ο μικρός μισθός, που μπορεί να φτάνει ως και τα 400 ευρώ μικτών αποδοχών το μήνα, αλλά και το φαινόμενο της ανασφάλισης δεν αφήνουν πολλές επιλογές.

ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Μπτέρες που μένουν μόνες αδυνατούν να αντεπεξέλθουν στο τρίπτυχο μπτέρα-εργαζομένη-νοικοκυρά

ΣΕ ΔΙΑΖΥΓΙΟ...

ΜΟΝΟ ΤΟ 8% των γάμων οδηγείτο σε διαζύγιο το 1984, σύμφωνα με την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία. Εντεκα χρόνια αργότερα, το 1995, παρουσιάζεται η μεγαλύτερη αύξηση που φτάνει τα 15%, ενώ από τα μέσα της τελευταίας δεκαετίας ο δείκτης έφτασε το 24%. Ενας, δηλαδή, στους τέσσερις γάμους οδηγείται σε λύση. Οι ειδικοί υπολογίζουν πως το ποσοστό αυτό θα έχει διπλασιαστεί μέχρι το τέλος

του 2010, με τους μισούς πλέον γάμους να καταλήγουν σε διαζύγιο. Παρ' όλα αυτά, η Ελλάδα συνεχίζει να διατηρεί μία από τις χαμηλότερες θέσεις σε ποσοστά διαζυγίων στην Ευρώπη. Ο δείκτης στη χώρα μας το 2007 ήταν μόλις 1,2 (δηλαδή 1,2 διαζύγια ανά 1.000 άτομα), ο δεύτερος χαμηλότερος μετά την Ιταλία (0,8) και Ιρλανδία (0,8), σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat.