



Τότε και τώρα

ΣΥΜΦΩΝΑ με την Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία, πριν «κτυπήσει» η οικονομική κρίση την Ελλάδα σημειώνονταν περίπου 110.000 γεννήσεις το χρόνο. Φέτος σημειώθηκαν περίπου 85.000. Μέρος αυτού του αριθμού αποτελούν επίσης τοκετοί μεταναστών.

Πριν από την κρίση οι Ελληνίδες συνήθιζαν να γεννούν μεταξύ 21-29 ετών. Τώρα πια γεννούν στη δύσκολη ηλικία των 38-39 χρόνων. Γι' αυτό το λόγο, πολλά ζευγάρια έχουν καταφύγει σε τεχνικές υποβοηθούμενες αναπαραγωγής.

ΥΠΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ: «ΧΩΡΑ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ» Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΕ 19 ΧΡΟΝΙΑ

Η κρίση έφερε ύφεση και στις γεννήσεις

Αντίστροφα μετρούν τα ρολόγια για τον ελληνικό πληθυσμό, καθώς οι γεννήσεις... πέφτουν κατακόρυφα, «θύματα» της οικονομικής κρίσης και της ανεργίας. Η κρίση, τα χρέη και οι απολύσεις συνθέτουν ανασφαλή εικόνα, με αποτέλεσμα τα παιδιά να μην είναι ούτε καν στα... έμμεσα σχέδια των ζευγαριών στη χώρα μας.

Σενάριο
Η μείωση των γεννήσεων επιφέρει κι ένα «μη αναστρέψιμο» σενάριο γήρανσης του ελληνικού πληθυσμού. Σύμφωνα με ευρήματα του καθηγητή Δημογραφίας, **Βόρωνα Κοτζιμάνη**, άνθρωποι άνω των 65 ετών ενδέχεται να φτάσουν το 25% του πληθυσμού το 2030 και 20 χρόνια αργότερα το 30% του πληθυσμού. Αν

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΛΙΑΝΟΣ
επιπληθευτεί αυτή η αναλογία, τότε σε 19 χρόνια η Ελλάδα μπορεί να αρχίσει να μετατρέπεται σε «χώρα συνταξιούχων».

Το γεγονός της υπογεννητικότητας στην Ελλάδα επισημαίνει και η γερμανική ιστοσελίδα «Spiegel-Online», όπου σε δημοσίευμα, με τίτλο «Παιδιά, Αργότερα! Ισως» και υπότιτλο «Η αβεβαιότητα και ο φόβος επισκιάζουν τον οικογενειακό προγραμματισμό στην Ελλάδα», διαπιστώνει ότι οι νέοι Έλληνες φοβούνται να αντιστοιχίσει σε δύο παιδιά. Στην Ελλάδα αυτή τη στιγμή έχει πέσει στο ένα.

Στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Ανθρώπινης Αναπαραγωγής και Εμβρυολογίας, που πραγματοποιήθηκε στη Στοκχόλμη, αναφέρθηκε για να ανανεωθεί ένας πληθυσμός, ο αριθμός γεννήσεων για κάθε γυναίκα πρέπει να αντιστοιχεί σε δύο παιδιά. Στην Ελλάδα αυτή τη στιγμή έχει πέσει στο ένα.

«Δύσκολη υπόθεση»
«Ξέρω ζευγάρια που φοβούνται οποιοδήποτε ενδεχόμενο εγκυμοσύνης», δηλώνει στον «Τικ» η **Δάφνη**, 25 ετών, φοιτήτρια Αρχιτεκτονικής, η οποία συμφωνεί ότι το να μεγαλώσει κανείς παιδί στην Ελλάδα πλέον είναι δύσκολη υπόθεση. Παρότι η κατάσταση είναι δύσκολη, η Ευανθία, 29 ετών, θέλει να κάνει οικογένεια και να μεγαλώσει παιδί. «Δεν σκέφτομαι σε τι κόσμο θα τα φέρω, διότι έτσι δεν κάνουμε τίποτα». Βρίσκει «τοίχο» όμως, καθώς η οικονομική της κατάσταση την εμποδίζει, ενώ, όπως αναφέρει στον «Τικ», η οικονομική στενότητα φέρει την ευθύνη για τη μείωση των γεννήσεων. «Δύσκολα βρίσκουμε δουλειά και θέλουμε να μαζέψουμε χρήματα πρώ-

τα. Επίσης οι μακροχρόνιες σπουδές φέρνουν πίσω τον κόσμο ηλικιακά. Γερνάει ο ελληνικός πληθυσμός», σημειώνει.

Η **Ευανθία** έχει σπουδάσει Γαλλική Φιλολογία, έχει master στην Εφαρμοσμένη Παιδαγωγική στο Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και τώρα φοιτά στο Τμήμα Επιστημών της Προσχολικής Αγωγής κι Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Αν και έχει στην κατοχή της ένα πολύ πλούσιο βιογραφικό, αδυνατεί να βρει δουλειά στους τομείς της. Ένα άλλο μείον που επισημαίνει είναι η έλλειψη βοήθειας από το κράτος:

«Τα κριτήρια εισαγωγής παιδιών σε βρεφονηπιακούς σταθμούς είναι πολύ αυστηρά», δηλώνει η 29χρονη. «Οι θέσεις δεν επαρκούν και δεν δέχονται παιδιά ανέργων. Δεν υπάρχει αρκετό προσωπικό και δεν υπάρχουν κατάλληλοι και ανοικτοί χώροι για να παίξουν τα παιδιά», συμπληρώνει η φοιτήτρια. ■

Το 1975 οι γυναίκες αποκτούσαν το πρώτο παιδί στα 26, ενώ από το 2009 γεννάνε στα 31 τους και αρκετές μετά την ηλικία των 35 ετών

«Εχω πολλή αμφιβολία»

Ο ΓΡΗΓΟΡΗΣ είναι 31 ετών και δουλεύει στο χώρο των ΜΜΕ. Λόγω προσωπικών αλλά και οικονομικών λόγων, η οικογένεια δεν βρίσκεται στα άμεσα σχέδιά του για την επόμενη πενταετία τουλάχιστον, όπως λέει στον «Τικ». Η αβεβαιότητα αυτοσυντήρησης, η δυσκολία εύρεσης εργασίας καθώς και οι αυξημένες πιθανότητες απόλυσης μεγαλώνουν το φόβο του για δημιουργία οικογένειας. «Εχω πολλές αμφιβολίες έτσι όπως έχει η κατάσταση», λέει ο 31χρονος. Ο Γρηγόρης φιλοδοξεί να φύγει στο εξωτερικό κάποια στιγμή, για προσωπικούς αλλά κυρίως για οικονομικούς λόγους. «Υπάρχει καλύτερο βιοτικό επίπεδο εκεί», αναφέρει. ■



ΑΡΘΡΟ

Η Ιατρική ως εργαλείο μάρκετινγκ

ΜΑΡΤΑΡΙΝΕΣ που μειώνουν τη χοληστερίνη και άλλες που υπόκεινται να κάνουν το ίδιο με την πίεση. Αύριο, τι; Μήπως μαργαρίνες για την αναμία ή τον πονοκέφαλο; Πλάι σ' αυτές, αποκτάσαμε και αλλαντικά τα οποία προβάλλουν ότι είναι, με κάποιο ασαφή τρόπο, εγκεκριμένα όχι μόνο από την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, αλλά και από την αντίστοιχη αμερικανική! Εκτός από τους 29 κατασκευαστές πλυντηρίων, οι οποίοι συνιστούν επιμόνος το ίδιο απορρυπαντικό εδώ και δεκαετίες, τώρα ισάριθμοι καρδιολόγοι συνιστούν σαλάμι ή γασούρια, αλλά και γυναικολόγοι σεβριέτες! Εκαστος στο είδος του...



Του Μιχάλη Πιτσιλίδη

Εκδότη του περιοδικού «Life Positive»

Οι εμπλουτισμένες μαργαρίνες μειώνουν τη χοληστερίνη στο πλάστο «ισορροπημένης διαίτας» και «υγιεινού τρόπου ζωής». Ενδεχομένως, όμως, σε μια τέτοια διαίτα δεν έχουν θέση οι ίδιες οι... μαργαρίνες! Επιπλέον, η όποια συνεισφορά τους στη μείωση της χοληστερόλης, αν υπάρχει στην πράξη, αποδίδεται στις φυτικές στερόλες (στανόλες). Για να υπάρξει αποτέλεσμα χρειάζονται είτε 30 γραμμάρια μαργαρίνης (3-6 φέτες ψωμί αλειμμένες) είτε 3 ποτήρια γάλα είτε 3 γιαούρτια ημερησίως. Αλλά 30 γραμμάρια μαργαρίνης έχουν, ούτε λίγο ούτε πολύ, 100 θερμίδες, οι οποίες μπορούν κάλλιστα να προσθέσουν 5 κιλά στο βάρος μέσα σε ένα χρόνο, οπότε πάλι περίπατο τα οποία οφέλη από τη μείωση της χοληστερόλης. Ακόμα χειρότερα είναι τα πράγματα με τα ροφήματα γαλακτοπύου όπου 50 θερμίδες το καθένα ή το γάλα με τις 120 θερμίδες ανά ποτήρι.

Οι αντιυπερτασικές μαργαρίνες περιέχουν κάλιο, «το οποίο αποβάλλει την περιττή ποσότητα αλατιού (νατρίου) από το σώμα μας», και αποτελούν έτσι «ένα καλό πρώτο βήμα για τη φροντίδα της αρτηριακής πίεσης». Τόσο απλά. Μπαίνει το κάλιο, βγαίνει το νάτριο. Κάλιο, βεβαίως, μπορείτε να πάρετε άφθονο από τα φρούτα - θα έφτανε γι' αυτό μια μπιφανάκι. Πολύ πιο υγιεινά βεβαίως!

Είδαμε και αλλαντικά να εγκρίνονται (!) από τις επιστημονικές ενώσεις των καρδιολόγων. Στα αλλαντικά αυτά, λοιπόν, έχει, κατά τον κατασκευαστή, αντικατασταθεί το ζωικό λίπος από ελαιόλαδο, με αποτέλεσμα να αποκτούν αυτόματες πιστοποιητικές καρδιοπροστασίας, ανεξαρτήτως λοιπής σύνθεσης, αλατιού, χρωστικών, συντηρητικών ή θερμίδων. Στους περισσότερους αρέσουν τα αλλαντικά, αλλά από το σημείο αυτό μέχρι να τα συμπεριλάβουμε στην... υγιεινή διατροφή η απόσταση είναι μεγάλη.

Εκτός από τους γιατρούς, στο παιχνίδι του μάρκετινγκ των τροφίμων επιδίδονται με ιδιαίτερη ζέση και οι κλινικοί διατροφολόγοι-διαιτολόγοι, οι οποίοι έχουν κατακλύσει τα ΜΜΕ, έντυπα και ηλεκτρονικά, με αξιόθραυστα ταχίδια, αποτελώντας πλέον αναπόσπαστο μέρος κάθε πρωινόδικου που σέβεται τον εαυτό του. Δεν λείπουν, βεβαίως, και από τις τηλεοπτικές διαφημίσεις όπου με το κύρος της απήχησης προσοθούν π.χ. μπουκαλάκια με χυμούς που διαθέτουν «όλα τα καλά», αφού η πλαστική συσκευασία προφυλάσσει όπως π.χ. φλούδα στα φρούτα. Τόσο καλά! ■