

Τουρκία: Δυστυχισμένες 6 στις 10

Οι δημοσκοπήσεις δείχνουν πως οι γυναίκες στην Τουρκία προτιμούν να στηρίξουν την αντιπολίτευση παρά το κόμμα του προέδρου Ρετζέπ Ταγίπ Ερντογάν.

Έρευνα του σοσιαλδημοκρατικού ιδρύματος SODEV, με την υποστήριξη του γερμανικού πολιτικού ιδρύματος Φρίντριχ Έμπερτ στην Τουρκία, καταλήγει σε ενδιαφέροντα συμπεράσματα, εξηγεί η επικεφαλής της έρευνας Γιασεμίν Άχι: «Το 60% των γυναικών στην Τουρκία δηλώνουν μάλλον δυστυχισμένες με τη ζωή τους στη χώρα». Πολλές γυναίκες στην Τουρκία θεωρούν ότι βρίσκονται εγκλωβισμένες μεταξύ θρησκείας και πατριαρχίας και εκφράζουν φόβους ότι η κατάσταση για τις γυναίκες στην Τουρκία θα μπορούσε να χειροτερέψει ακόμα περισσότερο, αν στις εκλογές ενισχυθούν συντηρητικές δυνάμεις.

«Σε αυτή τη χώρα, οι γυναίκες ζουν υπό ασφυκτικό έλεγχο», λέει η 20χρονη Ντεφνέ στον ανταποκριτή της Γερμανικής Ραδι-

Πολλές γυναίκες στην Τουρκία θεωρούν ότι βρίσκονται εγκλωβισμένες μεταξύ θρησκείας και πατριαρχίας και εκφράζουν φόβους ότι η κατάσταση για τις γυναίκες στην Τουρκία θα μπορούσε να χειροτερέψει ακόμα περισσότερο

οφωνίας (ARD) στην Κωνσταντινούπολη. Γεγονός είναι ότι τα δικαιώματα των γυναικών βρίσκονται σε υποχώρηση. Ενδεικτικές η αποχώρηση της Τουρκίας από τη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης για την Πρόληψη και Καταπολέμηση της Βίας κατά των Γυναικών, αλλά και η ποινικοποίηση της κοινότητας ΛΟΑΚΤΙ+, τα μέλη της οποίας ο υπουργός Εσωτερικών Σουλεϊμάν Σοϊλού αποκαλεί τρομοκράτες.

Λιγότερες γυναίκες αναμένεται να ψηφίσουν Ερντογάν

Την ίδια ώρα το 80% των γυναικών δεν νιώθουν ασφαλείς όταν κυκλοφορούν νύχτα στους δρόμους. Τρεις στις τέσσερις αναφέρουν ως σημαντικότερα προβλήματα τη σεξουαλική παρενόχληση και τη βία κατά των γυναικών. Σε πολλές περιπτώσεις οι δράστες είτε μένουν ατιμώρητοι, είτε τη «γλιτώνουν» με ελαφριές ποινές. Παρά το γεγονός ότι ούτε η αντιπολιτευ-



τική συμμαχία υπό τον Κεμάλ Κιλιτσντάρογλου δεν δεσμεύεται για επιστροφή της Τουρκίας στη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης, υποχωρώντας έτσι στις πιέσεις των συντηρητικών δυνάμεων, οι δημοσκοπήσεις δείχνουν ότι οι γυναίκες προτιμούν να στηρίξουν την αντιπολίτευση παρά το ΑΚΡ του προέδρου Ρετζέπ Ταγίπ Ερντογάν. Όπως λέει η Γιασεμίν Άχι: «Το 2018 το 38,3% των γυναικών ψήφισε ΑΚΡ, ενώ στις επικείμενες εκλογές το ποσοστό αναμένεται να συρρικνωθεί γύρω στο 26%».

Οι τηγανητές πατάτες ίσως συνδέονται με την κατάθλιψη

Οι τηγανητές πατάτες αποτελούν την αγαπημένη τροφή πολλών, αλλά μία νέα μελέτη τις συνδέει με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Μια ερευνητική ομάδα στο Hangzhou της Κίνας διαπίστωσε ότι η συχνή κατανάλωση τηγανητών φαγητών, ιδίως τηγανητών πατατών, συνδέεται με 12% υψηλότερο κίνδυνο άγχους και 7% υψηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης, σε σχέση με άτομα που δεν καταναλώνουν τηγανητά τρόφιμα. Η σύνδεση είναι πιο έντονη μεταξύ των νεαρών ανδρών και των νεότερων καταναλωτών.

Τα τηγανητά είναι γνωστός παράγοντας κινδύνου για παχυσαρκία και υψηλή αρτηριακή πίεση. Τα ευρήματα ανοίγουν ένα «παράθυρο» στη σημασία που έχει η μείωση της κατανάλωσης τηγανητών τροφίμων για την ψυχική υγεία, σημειώνεται στην εργασία που δημοσιεύθηκε τη Δευτέρα στο περιοδικό PNAS.

Ωστόσο, οι ειδικοί στη διατροφή υπογράμμισαν ότι τα αποτελέσματα είναι προκαταρκτικά, και δεν είναι ακόμα σαφές πώς τα τηγανητά τρόφιμα σχετίζονται με προβλήματα ψυχικής υγείας – άνθρωποι που αντιμετωπίζουν συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους θα μπορούσαν απλώς να προτιμούν τα τηγανητά φαγητά.

Η μελέτη αξιολόγησε 140.728 άτομα σε διάστημα 11,3 ετών. Αφού εξαιρέθηκαν όσοι συμμετέχοντες είχαν διαγνωστεί με κατάθλιψη μέσα στα δύο πρώτα χρόνια, καταγράφηκαν συνολικά 8.294 περιπτώσεις άγχους και 12.735 περιπτώσεις κατάθλιψης σε άτομα που καταναλώναν τηγανητά φαγητά, ενώ ειδικά οι τηγανητές πατάτες συνδέθηκαν με 2% αύξηση του κινδύνου κατάθλιψης σε σχέση με το τηγανητό λευκό κρέας.

Η μελέτη είχε επίσης διαπιστώσει ότι οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν τακτικά πάνω από μία μερίδα τηγανητού φαγητού ήταν πιο πιθανό να είναι νεότεροι άνδρες.



Η μελέτη είχε επίσης διαπιστώσει ότι οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν τακτικά πάνω από μία μερίδα τηγανητού φαγητού ήταν πιο πιθανό να είναι νεότεροι άνδρες. «Η ανθρώπινη συνιστώσα αυτής της μελέτης μπορεί να υποδεικνύει ότι η μεγαλύτερη πρόσληψη τηγανητού φαγητού αυξάνει τον κίνδυνο άγχους – κατάθλιψης», δήλωσε στο CNN ο Δρ. Ντέιβιντ Κατζ, ειδικός στην ιατρική του τρόπου ζωής, ο οποίος δεν συμμετείχε στη μελέτη.

«Ωστόσο, η αιτιώδης σχέση θα μπορούσε εξίσου εύκολα να είναι αντίθετη: άνθρωποι με άγχος – κατάθλιψη στρέφονται με αυξανόμενη συχνότητα σε «φαγητά της παρηγοριάς» για κάποια επίφαση ανακούφισης», πρόσθεσε ο Κατζ, ιδρυτής της μη κερδοσκοπικής True Health Initiative, ενός παγκόσμιου συνασπισμού εμπειρογνομόνων που έχουν αφιερωθεί στην ιατρική του τρόπου ζωής.

«Όσοι έχουν υποκείμενα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης θα μπορούσαν

να στραφούν σε τρόφιμα παρηγοριάς ως έναν τρόπο αυτοθεραπείας», είπε.

Σύμφωνα με παλιότερη μελέτη, στην οποία παραπέμπει και η νέα, τα ανθυγιεινά τρόφιμα και η κακή διατροφή μπορούν να ρίξουν τη διάθεση και να εντείνουν την εξέλιξη μιας κατάστασης ψυχικής υγείας».

Ο ερευνητής του Πανεπιστημίου Zhejiang, Yu Zhang, συγγραφέας της μελέτης, δήλωσε στο CNN πως «δεν υπάρχει λόγος πανικού για δυσμενείς επιπτώσεις των τηγανητών τροφίμων», αλλά η διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και η μείωση της κατανάλωσης τηγανητών τροφίμων μπορεί να είναι χρήσιμη για την ψυχική υγεία. Οι ερευνητές είχαν επισημάνει την πρόσφατη αύξηση της κατάθλιψης και του άγχους παγκοσμίως, με το 2020 να καταγράφεται άνοδος 27,6% και 25,6% αντίστοιχα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι πάνω από το 5% των ενηλίκων πάσχουν από κατάθλιψη παγκοσμίως.