



Απρίλιος 2019

Τηλ: 210-96 52 336
pinteris@hotmail.com

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 256 Χρόνος 33ος

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας

Ο ΑΠΡΙΑΗΣ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ



Άλλο γλυκατζής και άλλο ζαχαρομανής

Οι περισσότεροι άνθρωποι που αγαπάνε τα γλυκά τα ταυτίζουν με τη ζάχαρη. Από μικρά παιδιά το γλυκό το συνδέουμε με τη ζάχαρη, το σιρόπι και το μέλι. Μεγαλώνοντας, μαθαίνουμε ότι υπάρχουν κι άλλα γλυκαντικά όπως η ζαχαρίνη και η φρουκτόζη, αλλά τα περισσότερα διαθέσιμα γλυκά στο εμπόριο είναι ζαχαρούχα. Τα πρώτα γλυκά χωρίς ζάχαρη κυκλοφόρησαν με το χαρακτηρισμό «για διαβητικούς» κάτι που θύμιζε αρρώστια και αποθάρρυνε τους υγιείς αγοραστές. Μετά ονομάστηκαν «γλυκά διαίτησης» μια ονομασία που και πάλι τα συνέδεε με κάποια ειδική κατηγορία ανθρώπων. Κατά συνέπεια, οι περισσότεροι γλυκατζήδες που δεν τα είχαν δοκιμάσει τα θεωρούσαν «ελλιπή» ή «παρακατιανά» και τα απέφευγαν.

Αν είσαι γλυκατζής και όχι ζαχαρομανής, αυτό που θέλεις είναι «νόστιμα και υγιεινά γλυκά χωρίς ζάχαρη». Σε λίγο θα δούμε ποιες είναι οι υγιεινές γλυκαντικές ουσίες και πού θα τις βρεις. Θέλεις να πίνεις τον καφέ σου και το τσάι σου γλυκό; Κανένα πρόβλημα. Βάζεις στέβια. Μια εποχή όταν σερβίριζα καφέ στους επισκέπτες και τους φίλους μου, εν γνώσει τους, αντί για ζάχαρη έβαζα στέβια. Δεν θυμάμαι κάποιος να παραπονέθηκε.

Σύμφωνα με τους περισσότερους διατροφολόγους η επεξεργασμένη ζάχαρη είναι το χειρότε-

ρο συστατικό στη σύγχρονη διατροφή. Μας φορτώνει θερμίδες χωρίς καμία θρεπτική αξία. Έτσι, σύμφωνα με τους πολύ «υγιεινιστές» πρέπει να την εξαλείψουμε τελείως από τη διατροφή μας. Όμως, όπως είπαμε, σαν άνθρωποι είμαστε όλοι μας ασταθείς, αλλιώς θα ήμασταν ρομπότ! Συνεπώς, λίγη «τρέλα» είναι απαραίτητη αν θέλουμε να διατηρούμε την ψυχική μας ισορροπία.

Όμως, πόση είναι αυτή η «λίγη τρέλα» σε σχέση με τη ραφιναρισμένη ζάχαρη; Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) αρχικά έλεγε πως καλό θα ήταν, η κατανάλωση ζάχαρης να μην ξεπερνά το 10% των ημερησίων θερμίδων που παίρνεις και αργότερα το κατέβασε στο 5%. Αυτό καταλήγει στα 25 γραμμάρια την ημέρα, που θα πει 6 κουταλάκια του γλυκού. Αν είσαι γλυκατζής το αντέχεις. Αν είσαι ζαχαρομανής δεν το αντέχεις με τίποτα...

COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
210 422 5065
210 422 6665
6931 251 421

Στο pinteris.gr
ΜΑΘΗΜΑΤΑ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Ελληνο - Τουρκικό γλωσσάριο

Τη δεκαετία του 1960 κυκλοφορούσε μια σατυρική εφημερίδα που την έλεγαν «Το Μούσι». Την εξέδιδε κάποιος Λεωνίδας Πολυδεύκης. Δεν γνωρίζω αν αυτό ήταν το πραγματικό του όνομα ή αν ήταν ψευδώνυμο, πάντως στο διαδίκτυο δεν τον βρίσκω. Ήταν ευρηματικός άνθρωπος και πολλά απ' όσα έγραφε, είχαν γέλιο. Για παράδειγμα, είχε ένα άρθρο με τίτλο «Πυρκαγιά αποτέφρωσε την Πυρροσβεστική Υπηρεσία». Ανάμεσα στα πολλά έξυπνα, είχε και το «Ελληνο - Τουρκικό Λεξικό». Μερικά πετυχημένα που θυμάμαι:

1. Η Ευρωπαϊκή Κοινή Αγορά: Αουρόπα Τουρλου Μπαζάρ
2. Η Ποιμενική Συμφωνία του Μπετόβεν: Μπετόβεν εφέντη τσομπάν αμανέ
3. Βιβλιάριο προικοδοτήσεως απόρων κορασίδων: Μπατίρ χανούμ τεφτέρ.

Μια και αυτή την εποχή ο Ερντογάν μας κάνει συνεχώς επιθέσεις ...καλής γειτονίας, είπα να συνεισφέρω κι εγώ προκειμένου να εμπλουτίσουμε το Ελληνο - Τουρκικό γλωσσάρι. Αν κάποιος εμπνευστεί μερικά δικά του, μπορεί να μου τα στείλει στο pinteris@hotmail.com και σε μια μελλοντική Εφημεριδούλα θα δημοσιεύσω ό,τι πετυχημένο λάβω.

1. Κανονισμός της Βουλής των Ελλήνων: Τουρλου - τουρλου τεφτέρ
2. Βόμβες Μολότοφ: Μπενζίν σαματά κιοφτέ
3. Ερντογάν: Σαματά σουλτάν
4. Το Χαμόγελο της Τζοκόντα του Χατζιδάκι: Χατζιντάκι εφέντη Τζοκόντα αμανέ
5. Άσμα ασμάτων: Αμάν - αμάν αμανέ
6. ΣΥΡΙΖΑ: Μπαρούφ τσογλάν ασκέρ
7. Χρυσή Αυγή: Σαματά τσογλάν ασκέρ.
8. ΚΚΕ: Ντιπ ντουβάρ ασκέρ
9. Νέα Δημοκρατία: Μητσοτάκ εφέντη βιαέτ ασκέρ
10. Ποτάμι: Γιαλαντζί χαβούζ ασκέρ
11. Τσίπρας: Ντιπ ντουβάρ μπαρούφ τσογλάν
12. Κυβερνητικός εκπρόσωπος: Τουρλου μαπρουφ εφέντη



- Κατασκευή ιστοσελίδων
- Κατασκευή e-shop
- Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών

www.imagnetech.gr 693 23 91 553

ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΖΗΤΕΙΤΑΙ δεξί μπατζάκι για παντελόνι τζιν (κοντό).

ΖΗΤΕΙΤΑΙ αρσενικός γάτος για πορνοταινίες με σεξουαλικές ανωμαλίες ζώων.

ΖΗΤΕΙΤΑΙ χορδή κιθάρας νότας La, σε προσιτή τιμή για εννοκίαση με διευκολύνσεις πληρωμής.

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ μεταχειρισμένα προφυλακτικά για ανακύκλωση.

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ κλούβια αυγά, σάπια λάχανα, ληγμένα γιαούρτια και άλλα προϊόντα για διαδηλώσεις σε τιμή ευκαιρίας .

Μπακλαβάδες και φιστίκια Αιγίνης

Τους ανθρώπους που γίνονται συμπαθείς από την αρχή τους χωρίζω σε δύο είδη: Τους μπακλαβάδες και τα φιστίκια Αιγίνης. Ο μπακλαβάς είναι γλυκός, αλλά αν φας πάνω από μία ποσότητα και πέρα (το πόσο, είναι σχετικό) λιγώνεις. Μάλιστα, αν συνεχίσουν να σε μπουκκούν με μπακλαβά τότε αρχίζει το «μαρτύριο του μπακλαβά»: Η Μερόπη είναι τόσο γλυκιά όσο κι ο μπακλαβάς της. Της λες ότι σου αρέσει, κι εκείνη αρχίζει να σου μιλάει για λουλουδάκια, πουλάκια, γάμο και παιδιά. Είναι σαν να της είπες «μου αρέσει ο μπακλαβάς σου» κι εκείνη απαντά «για να σε πιστέψω, φάε όλο το ταγιά!»

Το φιστίκι Αιγίνης το βάζεις στο στόμα σου, σχεδόν αφρημένος, διότι εκείνη την ώρα ασχολείσαι με κάτι άλλο. Αρχικά στη γεύση δεν λέει τίποτα το ιδιαίτερο. Αφού όμως το μασήσεις και το καταπιείς, αρχίζει ν' ανεβαίνει μια ανεπαίσθητη μυρωδιά από το έλαιο, η οποία σε κάνει και παίρνεις ασυναίσθητα άλλο ένα, κι άλλο ένα κι όσο τρως αυξάνεται η ταχύτητα με την οποία τα τρως με αποτέλεσμα να φας μισό κιλό χωρίς να το καταλάβεις. Είναι οι άνθρωποι που αρχικά, σου είναι απλώς συμπαθείς, αλλά όσο τους γνωρίζεις τόσο τους συμπαθείς περισσότερο. Είναι οι άνθρωποι που δεν κάνουν καμιά προσπάθεια να γίνουν συμπαθείς. Έχουν εμπιστοσύνη για αυτό που είναι και γνωρίζουν πως καθώς περνάει ο χρόνος οι άνθρωποι που σχετίζονται μαζί τους θ' αναγνωρίζουν την αξία τους.

Συνεδρίες μέσω Skype
(εκτός Αττικής)
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

Ο ΚΑΙΔΑΣ

ευκολίες πληρωμής

ΟΙΚΟΣ ΕΥΓΗΡΙΑΣ

ΤΑ ΘΥΜΑΡΑΚΙΑ

ΣΟΥΒΛΑΤΖΙΔΙΚΟ

Ο ΘΡΕΜΕΝΟΣ ΣΚΥΛΟΣ

Κ. Κωφός & Γ. Τάππας

ΗΧΟΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

ΓΙΑ ΒΑΡΥΚΟΟΥΣ

ΝΗΣΙΑΓΩΓΕΙΟ

Ο ΗΡΩΔΗΣ

και το πρόβλημα λύθηκε!

Συμπληρωματικές και ισότιμες σχέσεις

Είναι σημαντικό να ξεχωρίσουμε τις συμπληρωματικές σχέσεις από εκείνες που είναι «πάνω χέρι-κάτω χέρι». Συμπληρωματικές είναι οι σχέσεις γονιού-παιδιού, δασκάλου-μαθητή, γιατρού-ασθενή και οι παρόμοιες. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο γονιός είναι «ανώτερος» σαν άνθρωπος από το παιδί ούτε ότι ο διευθυντής είναι «ανώτερος» σαν άνθρωπος από τον υπάλληλο.

Σε όλες αυτές τις σχέσεις υπάρχουν τρεις παραλλαγές:

- Σχέση ισοτιμίας. Π.χ. ο διευθυντής φέρεται ισότιμα στον υπάλληλο.
- Σχέση ανωτερότητας. Ο γιατρός φέρεται σαν ανώτερος στον ασθενή.
- Σχέση κατωτερότητας. Ο πατέρας φέρεται σαν κατώτερος και συνέχεια υποχωρεί στον «μικρό τύρανο» που μεγάλωσε σαν παιδί.

Οι σχέσεις ισοτιμίας συνήθως δεν παρουσιάζουν προβλήματα. Ένα ακόμα είδος είναι οι *ισότιμα συμπληρωματικές σχέσεις*. Για παράδειγμα, το ζευγάρι που έχει ξεχωρίσει ότι τη διαχείριση των χρημάτων την έχει ο σύζυγος, ενώ τη διαχείριση του σπιτιού την έχει η σύζυγος. Παράλληλα τη διαχείριση της διαπαιδαγώγησης την έχουν και οι δύο. Εδώ υπάρχει ισορροπία στο ποιος έχει τον έλεγχο και ποιος παίρνει τις αποφάσεις. Η σχέση είμαι μεν συμπληρωματική, αλλά υπάρχει ίση κατανομή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων.

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να ξεχωρίσουμε την ισοτιμία στη σχέση, από την ισοτιμία στη συμπεριφορά. Για παράδειγμα, η σχέση δύο συναδέλφων είναι ισότιμη. Όμως, κάθε άνθρωπος έχει δική του προσωπικότητα. Μπορεί δηλαδή ο ένας συνάδελφος να συμπεριφέρεται σαν ανώτερος του άλλου. Έτσι, μπορεί η σχέση να είναι θεωρητικά ισότιμη, αλλά στην πράξη είναι συμπληρωματική.

Υπολογίζω πρόχειρα ότι στην Ελλάδα, δύο

στους πέντε εργοδότες συμπεριφέρονται αυταρχικά. Η αυταρχική προσωπικότητα δεν θέλει (ή δεν μπορεί) να σχετιστεί ισότιμα. Θέλει να έχει τον έλεγχο των άλλων. Είναι αυταρχικός με τους υφισταμένους και δουλοπρεπής με τους προϊσταμένους.

Τι γίνεται όταν μια σχέση αποτελείται από δύο αυταρχικές προσωπικότητες; Η σχέση αυτή μπορεί να είναι ανάμεσα σε συντρόφους, συζύγους, αδέρφια, συνέταιρους, συμπεθερους και ό,τι άλλο σκεφτείς. Η σχέση αυτή δεν είναι ούτε ισότιμη ούτε χαρακτηρίζεται σαν συμπληρωματική. Είναι *ανταγωνιστική*. Θ' αναρωτηθείς για ποιο λόγο δύο άνθρωποι να αιχμαλωτίζονται σε μια τέτοια σχέση; Ποιος θέλει να είναι σε μια σχέση που καθημερινά υπάρχει μια σύγκρουση δυνάμεων; Η απάντηση απορρέει από την ερώτηση. Ακριβώς διότι είναι αιχμάλωτοι. Τι θα πει αυτό; Είναι αιχμάλωτοι των αναγκών που καλύπτουν από τη σχέση οι οποίες είναι πιο σημαντικές από το ποιος κάνει κουμάντο. Αλλιώς, ο ένας από τους δύο θα είχε φύγει.

Για παράδειγμα, η σύζυγος δεν φεύγει, διότι ο σύζυγος φέρνει τα λεφτά. Ο σύζυγος δεν φεύγει, διότι πιστεύει ότι δεν μπορεί να μείνει ούτε μια ώρα μόνος του. Ο διευθυντής δεν διώχνει τον υπάλληλο που του «τη βγαίνει» διότι είναι ο καλύτερος λογιστής που γνωρίζει και είναι έντιμος. Ο υπάλληλος δεν φεύγει διότι αυτό το «στραβόξυλο», ο διευθυντής δεν τον έχει αδικήσει ποτέ στις υπερωρίες. Το κακό είναι ότι οι σχέσεις αυτές διαγιγνώσκονται και η πλάκα είναι ότι όταν ο ένας χάνει τον άλλον ...κλαίει και οδύρεται.

Διορθώνονται αυτές οι σχέσεις; Μέσα από την επαγγελματική μου εμπειρία σαν ψυχολόγος, και χωρίς να γνωρίζω τι αποκαλύπτουν οι πρόσφατες έρευνες, πιστεύω πως το κρίσιμο στοιχείο είναι ο θυμός. Όποτε ο ένας ήταν θυμωμένος με τον άλλον για πολύ χρονικό διάστημα, δεν μπόρεσα να κάνω τίποτα. Αν όμως ο θυμός ανάμεσά τους εμφανιζόταν συχνά μεν, αλλά ξεθύμαινε, τότε ήταν εφικτό να μάθουν πώς να σχετίζονται πιο ισότιμα.

6ος χρόνος !

Κάθε Τετάρτη 11-11.30
ακούτε ζωντανά από το διαδίκτυο
στο ραδιοφωνικό σταθμό
Κέντρο Καρδιάς 95
την εκπομπή
«Χαβαλές & Επιστήμη»
που κάνουμε
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη.
Η εκπομπή επαναλαμβάνεται
κάθε Σάββατο 11-11.30

Θα βρείτε άρθρα μου
και στην ιστοσελίδα
ΨΥΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ