



Η Εφημεριδούλα

Ιούλιος 2020

Τεύχος 281 34ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

Το τρίγωνο του διαβόλου ξανά στο προσκήνιο.

Στις 8 Ιουνίου ο Ερτογάν ανακοίνωσε ότι έβαλε και δεύτερη παραγγελία πυραύλων S-400 από τη Ρωσία. Στις 9 Μαΐου τηλεφωνήθηκε με τον Τραμπ. Σε μια προηγούμενη Εφημεριδούλα είχα αναφερθεί σ' αυτούς τους τρεις (μαζί κι Πούτιν μέσα) σαν «το τρίγωνο των διαβόλων». Με αυτή την πρόσφατη εξέλιξη δημιουργούνται κάποια ερωτήματα.

Το πρώτο ερώτημα είναι: Πώς γίνεται ένα μέλος του NATO, η Τουρκία, να προμηθεύεται όπλα και την ανάλογη τεχνολογία από μια χώρα που είναι αντίπαλος του NATO;

Το δεύτερο ερώτημα: Γιατί ο Πούτιν δίνει όπλα και τεχνολογία σε μια χώρα του NATO;

Το τρίτο ερώτημα: Πώς γίνεται οι ΗΠΑ, που το NATO είναι δομημένο γύρω τους, να μην απα-



γορεύουν ή τουλάχιστον να αντιδράν σε αυτή την αγορά;

Ξεκινάμε από τον Πούτιν. Γιατί δίνει όπλα στον Ερτογάν; Διότι από αυτές τις αγορές βγάζει κολοσσιαία ποσά και ταυτόχρονα αυξάνει την επιρροή του στην Τουρκία. Ας μη ξεχνάμε ότι η Ρωσία έχει ήδη αναλάβει να στήσει έναν πυρηνικό σταθμό στην Τουρκία. Μάλιστα, αξίζει να σημειώσουμε ότι, μέχρι τώρα, το μόνο που δίνει ο Πούτιν στον Τούρκο είναι όπλα και τεχνολογία. Υποστήριξη στα μεγαλεπήβολα σχέδιά του δεν δίνει. Στη Συρία, αλλά και στη Λιβύη στέκεται απέναντι. Δεν γνωρίζω αν από τις πρόσφατες εξελίξεις, η στάση του Πούτιν απέναντι στο καθεστώς της Λιβύης θ' αλλάξει, αλλά προς το παρόν έτσι έχουν τα πράγματα.

Πάμε τώρα στον Τραμπ. Γιατί τόσον καιρό στηρίζει τον Ερτογάν; Για παράδειγμα, γιατί στην πρώτη αγορά των S-400 έσπευσε να τον υποστηρίξει λέγοντας ότι, το NATO φταίει που δεν

του προμήθευσε τον εξοπλισμό που απαιτούσε; Η ιστορία ξεκινά πριν την εκλογή του Τραμπ. Μέχρι τότε, ο Τραμπ ήταν ένα μπιζνεσμαν με σοβαρές επενδύσεις στην Τουρκία. Μόλις έγινε πρόεδρος των ΗΠΑ αναβαθμίστηκε. Από εκεί που για τις επενδύσεις του στην Τουρκία ο Ερτογάν είχε το «πάνω χέρι», τώρα η κατάσταση αντιστράφηκε. Όμως ο Τούρκος ξέρει από παζάρια. Έτσι, θα βάλω σε λόγια αυτά που υποθέτω ότι είπε στον Τραμπ: «Αν με βοηθήσεις να κάνω την Τουρκία υπολογίσιμη δύναμη, θα έχεις κάθε διευκόλυνση στις επιχειρήσεις που έχεις στη χώρα μου».

Είπαμε ότι τα κίνητρα του Πούτιν είναι το οικονομικό όφελος και η επιρροή. Το κίνητρο του Τραμπ το ξέρουμε. Δύναμη μέσα από το χρήμα και χρήμα μέσα από τη δύναμη. Τα κίνητρα του Ερτογάν, ποια είναι; Νομίζω πως είναι να θεωρηθεί εθνοσωτήρας, να παραγκωνίσει στη συνείδηση του Τουρκικού λαού τον Κεμάλ και να γίνει «Βεζίρης στη θέση του Βεζίρη». Γι αυτό είναι επικίνδυνος. Διότι τα κίνητρά του θυμίζουν



Χίτλερ και Μουσολίνι.

Είπαμε όμως ότι ο Τραμπ έχει συνείδηση μπιζνεσμαν. Πώς γίνεται και ανέχεται τις συναλλαγές του Ερτογάν με τον Πούτιν; Αφού, υποτίθεται ότι ο Πούτιν ανήκει στο αντίπαλο στρατόπεδο. Ίσως να είναι λίγο παρατραβηγμένο, αλλά δεν αποκλείεται από τις πωλήσεις που κάνει ο Πούτιν στον Ερτογάν, ο Τραμπ να παίρνει ποσοστά. Άλλωστε το ποιος έχει το «πάνω χέρι» στη μεταξύ τους σχέση είναι υπό συζήτηση. Υποτίθεται ότι ο Τραμπ είναι ο πλανητάρχης. Το θέμα είναι πώς βρέθηκε εκεί; Έβαλε καθό-

λου ο Πούτιν το χεράκι του; Μέχρις στιγμής δεν έχουν προκύψει ενοχοποιητικά στοιχεία, αλλά ας μην ξεχνάμε ότι ο Τραμπ, σαν Πρόεδρος ελέγχει σχεδόν τα πάντα. Μέχρι τώρα καταφέρνει να κρατάει απόρρητα τα οικονομικά του, παρόλο που το Αμερικάνικο Σύνταγμα δεν του αναγνωρίζει τέτοιο προνόμιο. Πώς το καταφέρνει αυτό; Ελέγχοντας τους δικαστές που είναι σε θέσεις – κλειδιά. Την αλήθεια για την προηγούμενη Αμερικάνικη προεκλογική περίοδο θα τη μάθουμε μετά τις εκλογές του Νοεμ-



βρίου 2020 και φυσικά αν δεν επανεκλεγεί.

Πιστεύω ακράδαντα ότι θα έχει την τύχη του Τσίπρα. Ήρθε στην εξουσία με τον Λαϊκισμό. Έγινε ο πρόεδρος του twitter. Αλλάζει θέση απ' τη μια στιγμή στην άλλη. Είναι αδύνατον να ξεχωρίσεις αν λέει περισσότερα ψέματα απ' ό,τι βλακείες. Είναι παντελώς ανίκανος να συλλάβει αφηρημένες έννοιες και είναι ζήτημα αν το λεξιλόγιό του έχει πάνω από 300 λέξεις. Γι αυτό, και λίγα Αγγλικά να ξέρεις, όταν τον ακούς να μιλάει τον καταλαβαίνεις αμέσως. (Σάματι το λεξιλόγιο των hard core οπαδών του είναι μεγαλύτερο); Έχει χάσει το θέμα του Κορονοϊού, έφτασε η ανεργία στα 43 εκατομμύρια και πάνω σ' αυτά αναζωπυρώθηκε το θέμα του ρατσισμού στο οποίο ρίχνει συνεχώς λάδι στη φωτιά.

Ωραία. Ας πούμε ότι ο Τραμπ από τους S-400 παίρνει ποσοστά ή κάποια άλλα ανταλλάγματα. Ο Πούτιν, πέρα από την πώληση όπλων τι κερδίζει; Στη διάρκεια της θητείας του Τραμπ, ο Πούτιν έχει κερδίσει πολλά. Πριν λίγους μήνες του πρόσφερε την περιοχή της Κουρδικής Συρίας στο πιάτο, αποσύροντας τον Αμερικανικό στρατό από την περιοχή. Παράλληλα από τότε που έγινε πρόεδρος «κατάφερε» να καταστρέψει σχέσεις εμπιστοσύνης που υπάρχουν εδώ και χρόνια ανάμεσα στις ΗΠΑ και ένα σωρό φιλικά διακεείμενες χώρες. Κατάφερε να φθείρει το διεθνές κύρος των ΗΠΑ, δεν δίνει χρήματα

στον Παγκόσμιο Οργανισμό υγείας και πολλά άλλα. Όλα αυτά στη διεθνή σκακιέρα είναι κέρδη για τη Ρωσία του Πούτιν.

Εκείνο που με προβληματίζει είναι: Πώς θα επηρεάσει τους προσεχείς πέντε μήνες (που οι Αμερικάνοι έχουν εκλογές) η σχέση Ερτογάν – Τραμπ τη διεθνή θέση της Ελλάδας. Μέχρις στιγμής, οι επίσημες ανακοινώσεις του State Department και του πρεσβευτή Jeffrey Payet δεν αναγνωρίζουν ούτε το σύμφωνο που έκανε ο Ερτογάν με τη Λιβύη ούτε τις διεκδικήσεις του στο Ανατολικό Αιγαίο. Στην πράξη όμως, όταν το ελικόπτερο από την Ελληνική φρεγάτα Σπέτσες, πήγε κατόπιν διαταγής του Ιταλού διοικητή να ελέγξει αν υπάρχει παράνομος οπλισμός σ' ένα πλοίο με σημαία Τανζανίας βρήκε απέναντι τρία Τουρκικά πολεμικά πλοία των οποίων το μήνυμα ήταν λίγο-πολύ «μαζεύετε τα και φύγετε». Κι από εκεί και πέρα καμία Ευρωπαϊκή ή Αμερικάνικη αντίδραση.

Μπορεί λοιπόν η επίσημη γραμμή των ΗΠΑ να μην ευνοεί τον Ερτογάν, αλλά σύμφωνα με το Σύνταγμα των ΗΠΑ στην εξωτερική πολιτική την τελευταία λέξη την έχει ο Πρόεδρος. Και ποια θα είναι αυτή η «τελευταία λέξη» όταν τον ...Donald τον κρατάει ο Ερτογάν από τα ...οικονομικά συμφέροντα των επενδύσεων που έχει κάνει στην Τουρκία; Μόνο στην Κωνσταντινούπολη ο Τραμπ έχει δύο ουρανοξύστες (και ποιός ξέρει τι άλλο).

7ος 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

Η άορατη δικτατορία

«Ποιος επί τέλους κυβερνά αυτή τη χώρα;» φέρεται να είχε πει ο Κωνσταντίνος Καραμανλής το 1963 μετά τη δολοφονία του Γρηγόρη Λαμπράκη. Όλοι γνωρίζουμε ότι ο Καραμανλής αναφερόταν στο τότε παρακράτος της άκρας δεξιάς, από την οποία προήλθαν η δικτατορία του 1967 και η Χρυσή Αυγή του 2012.

Το 1964 εκδόθηκε στις ΗΠΑ το βιβλίο των David Wise and Thomas B. Ross με τίτλο The invisible government (η άορατη κυβέρνηση) το οποίο αναφερόταν στις δραστηριότητες της Κεντρικής Υπηρεσίας Πληροφοριών γνωστής σε όλους μας σαν CIA.

Όταν ήρθε το ΠΑΣΟΚ στην εξουσία ο πρώτος διευθυντής της ραδιοφωνίας ήταν ο Ιάκωβος Καμπανέλλης. Την εποχή εκείνη έκανα την εκπομπή «Μέσα κι έξω απ' την ευθεία» και κάπου – κάπου με καλούσε για κουβεντούλα. Κά-

ποια φορά χρησιμοποίησε την έκφραση του Καραμανλή και μου είπε: «Ποιος επί τέλους κυβερνά αυτό το ίδρυμα; Δίνω μια εντολή στη Βίκυ (η γραμματέας του) την μεταβιβάζει κι από εκεί πέρα ...χάνεται!»!

Τα δύο πρώτα παραδείγματα, αφορούν «σκοτεινές» διαπλεκόμενες δυνάμεις. Αυτές ανακυκλώνονται ανά τους αιώνες και εκπροσώπους τους βρίσκουμε σε όλες τις κοινωνίες. Το τρίτο παράδειγμα όμως δεν έχει να κάνει με «σκοτεινές» αλλά με φανερές δυνάμεις. Διαπλεκόμενες οπωσδήποτε, αλλά φανερές. (Εννοείται ότι το διαπλεκόμενο κομμάτι δεν είναι ...φανερό). Ποιες είναι οι δυνάμεις αυτές; Με δυο λέξεις ο κρατικός μηχανισμός. Οι κυβερνήσεις αλλάζουν. Οι δημόσιοι υπάλληλοι παραμένουν και συνεχώς ανεβαίνουν στην ιεραρχία. Βέβαια, η εξέλιξη τους επηρεάζεται από παράγοντες όπως, κομματική παράταξη, προσωπικές σχέσεις και τα παρόμοια, αλλά αυτοί ανήκουν στα διαπλεκόμενα που αποτελούν όπως είπαμε, το κρυφό κομμάτι του κρατικού μηχανισμού. Ακόμα και στη δικτατορία, οι περισσότεροι δημόσιοι υπάλληλοι έμειναν στις θέσεις τους με εξαίρεση εκείνους που το «πιστοποιητικό πολιτικών φρονημάτων» τους επέβαλε ...κρουαζιέρα στα νησιά. Μάλιστα, οι περισσότεροι, ακόμα κι εκείνοι που εργαζόντουσαν σαν πολιτικοί υπάλληλοι στο υπουργείο εθνικής άμυνας, αντιπαθούσαν τη δικτατορία, αλλά άλλο τι συμπαθούσαν κι άλλο τι έκαναν...

Θυμάμαι, ο ιδρυτής του ξενοδοχειακού συμπλέγματος COSTA NAVARINO, Κωνσταντάκοπουλος πάλεψε για τριάντα χρόνια με την Ελληνική γραφειοκρατία για να πάρει την άδεια και δεν έζησε για να δει ολοκληρωμένο το έργο του. Αλλά, ας μην πάμε μακριά: Από πόση γραφειοκρατία έπρεπε να περάσεις για να βγάλεις ένα δίπλωμα οδήγησης. Το αστέιο είναι ότι στο τέλος, για να πάρεις το δίπλωμα, έπρεπε και να ...λαδώσεις τους εξεταστές. Πόσοι από μας δεν γνωρίζουν περιπτώσεις που, για να σου βάλει ο ...κηφίνας μια σφραγίδα μπορούσες να πηγαίνεσαι δέκα μέρες. Τη μια μέρα λείπει με άδεια, την άλλη είναι στο συνδικαλιστικό όργανο, την τρίτη έχει δηλώσει ασθενής. (Περίεργο: Οι περισσότεροι δημόσιοι υπάλληλοι ...αρρωσταίνουν ή απεργούν Παρασκευές ή Δευτέρες). Την ίδια τύχη έχουν και υπουργικά διατάγματα.

Για παράδειγμα, εγκρίνει ο υπουργός την ανάπλαση μιας παραθαλάσσιας περιοχής στην Πελοπόννησο. Ανάμεσα σε διάφορα έργα που πρέπει να γίνουν προκειμένου να χαραχτεί ένας παραθαλάσσιος δρόμος, είναι και η απαλλοτρίωση μιας πολυτελούς μονοκατοικίας που βρίσκεται πάνω στη θάλασσα. Ο αρμόδιος γραμματέας του υπουργείου στέλνει μια εγκύκλιο στην πολεοδομία της πρωτεύουσας του νομού, με την εντολή και το ποσό της αποζημίωσης για την απαλλοτρίωση. Ο διοικητής του τμήματος υπογράφει ότι έλαβε γνώση της εγκυκλίου και την στέλνει στον αρμόδιο υπάλ-

ληλο. Ο υπάλληλος συμβαίνει να γνωρίζει τον κάτοχο της βίλλας και τον ειδοποιεί ότι έλαβε τέτοια εντολή. Ο κάτοχος της βίλλας είναι ένα πανίσχυρος οικονομικός παράγοντας με σημαντικές χορηγίες στο κόμμα που κυβερνά αυτή την εποχή. Τηλεφωνά αμέσως στον κουμπάρο του που εργάζεται στο υπουργείο από το οποίο βγήκε η εγκύκλιος. Για να μη σου γράφω πράγματα που ξέρεις, η εγκύκλιος αυτή κάπου θα σκαλώσει ή θα χαθεί ανάμεσα σε άλλα αρχεία. Να πώς γίνεται θέματα όπως οι χωματερές, το μετρό της Θεσσαλονίκης, τα σκουπίδια της Κέρκυρας και ένα σωρό άλλα δημόσια έργα να καθυστερούν 10 και 20 χρόνια.

Φαίνεται όμως ότι, μέσα από την υποχρεωτική χρήση του διαδικτύου τις μέρες της απομόνωσης να βρέθηκε το αντίδοτο για τη γραφειοκρατία: Οι ελπίδες μας στον υπουργό ψηφιακής πολιτικής. Τα πρώτα δείγματα είναι ενθαρρυντικά. Ένα σωρό περιττές και χρονοβόρες διαδικασίες παραμερίζονται και πολλές γραφειοκρατικές υποχρεώσεις μπορείς να τις εκπληρώσεις από το σπίτι σου ή ακόμα και από το κινητό σου. Βέβαια, όλα αυτά προϋποθέτουν μια σχετική εξοικείωση με την τεχνολογία



των υπολογιστών και κάποια άτομα πάνω από τα 60 έχουν πείσει τον εαυτό τους ότι δεν τα καταφέρνουν ή ότι ...δεν τους ενδιαφέρει. Στα άτομα αυτά θα πρότεινα ν' αναζητήσουν πού μπορούν να κάνουν μερικά μαθήματα χρήσης υπολογιστών. Τα περισσότερα από αυτά τα προσφέρουν κάποιοι φορείς δωρεάν. Ο Δήμος Αθηναίων έχει και τέτοιες δραστηριότητες. Κι αν βαριέσαι να πας, κάνε έναν υπολογισμό.

Πόσες ώρες το μήνα ξοδεύεις σε ουρές για να εισπράξεις ή να πληρώσεις (κυρίως το δεύτερο); Αν τα μαθήματα αυτά απαιτούν συνολικά 6-8 ώρες, δεν αξίζει τον κόπο να τα παρακολουθήσεις; Εκτός εάν έχεις διαμορφώσει τη ζωή σου έτσι, που οι μόνες ευκαιρίες να βρεθείς με ανθρώπους είναι στις δημόσιες υπηρεσίες...

COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

Στο περιοδικό
Ψυχογραφήματα
αν ψάξετε «Πιντέρης» θα βρείτε
προγενέστερα άρθρα μου.
<https://www.psychografimata.com>

Η ορθομοριακή διατροφή

Από τότε που ξεκίνησα να γράφω έπρεπε ν' αποφασίσω σε ποιους απευθύνομαι. Στους συναδέλφους μου ή στον καθημερινό άνθρωπο; Θα έγραφα επιστημονικά συγγράμματα για τους συναδέλφους; Μα αυτοί τα ξέρουν. Γιατί να γράφω για αυτούς που ξέρουν; Έτσι αποφάσισα να γράψω γι' αυτούς που δεν ξέρουν. Για μένα, αυτοί είναι οι «δικαιούχοι καταναλωτές» της επιστήμης που ονομάζεται Ψυχολογία.

Διάλεξα τον δεύτερο δρόμο. Το πρώτο μου βιβλίο ήταν το «Αντιμετωπίζοντας το χωρισμό» (Θουμάρι, 1982). Ο εκδότης, την εποχή εκείνη, είδε κι έπαθε για να το βάλει στο βιβλιοπωλείο. Στην επαρχία του έλεγαν «χωρισμό στο μαγαζί μου δεν βάζω». Μπορεί να υπήρχαν ένα σωρό επιστημονικά άρθρα πάνω στο θέμα, αλλά ο 40αρης που χώριζε τότε δεν είχε ούτε τη γνώση ούτε και τον τρόπο να έρθει σ' επαφή με αυτό το υλικό. Σήμερα στο διαδικτυο υπάρχουν ένα σωρό πηγές για να σε βοηθήσουν, αλλά πολλές πληροφορίες μαζί, είναι ...θόρυβος. Ας υποθέσουμε ότι ψάχνεις για έναν ψυχολόγο στο διαδικτυο. Πώς θα τον διαλέξεις ανάμεσα στις χιλιάδες που εμφανίζονται; Και πώς ξέρεις ποιοι είναι πραγματικά ψυχολόγοι και ποιοι είναι απατεώνες; Άσε που στην αντιμετώπιση του χωρισμού θα βρεις να προσφέρεται βοήθεια και από αστρολόγους, χαρτορίχτρες, μάγους και άλλα ...ζαρζαβατικά.

Η πρόκληση όταν απευθύνεσαι στο κοινό, είναι αυτά που γράφεις να στέκουν επιστημονικά, αλλά το κείμενο να είναι κατανοητό και προ πάντων να μη κάνει τον αναγνώστη να βαριέται. Για κάποιον λόγο, αυτό για μένα ήταν εύκολο. Ένα δείγμα αυτού του είδους γραφής είναι το άρθρο που ακολουθεί.

Η ορθομοριακή διατροφή

Υπάρχει μια μερίδα ανθρώπων, που ισχυρίζονται ότι «είμαστε ό,τι τρώμε». Προσωπικά, πιστεύω πως ...«τρώμε ό,τι είμαστε». Δηλαδή η προσωπικότητά μας καθορίζεται τη διατροφή μας. Παρόλα αυτά, πιστεύω ότι η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη σωματική αλλά και στην ψυχική μας υγεία και αυτό θα το δούμε λίγο παρακάτω.

Ένα μέρος της διατροφής μας, μπορεί να μας προσφέρει ηδονή μέσα από τα γλυκά και τα νόστιμα εδέσματα. Όμως, υπάρχουν άνθρωποι που, ενώ τα γλυκά τους αρέσουν, δεν είναι ποτέ ικανοποιημένοι από το σώμα τους και ταλαιπωρούνται μια ζωή με δίαιτες και μεθόδους αδυνατίσματος. Γι' αυτό το λόγο θέλω να περιγράψω το μοντέλο της *Ορθομοριακής διατροφής* που βασίζεται πάνω στο πώς λειτουργεί ο

εγκέφαλος:

Για να καταλάβεις καλύτερα το θέμα της διατροφής, φαντάσου ότι διευθύνεις μια εταιρεία με 30 υπάλληλους. Αν έχεις κάποια καθημερινή επαφή μαζί τους, θα έχεις διαπιστώσει πως πέρα από το μισθό, ο καθένας θέλει το δικό του τρόπο επιβράβευσης. Κάποιοι ενδιαφέρονται μόνον να πληρώνονται καλά και δεν τους ενδιαφέρει τίποτε άλλο. Κάποιοι άλλοι, θέλουν να τους δίνεις τίτλους κι ας μη συνοδεύονται απαραίτητα από αύξηση μισθού. Άλλοι θέλουν να σε φωνάζουν με το μικρό σου όνομα και να σου μιλάνε στον ενικό. Κάθε υπάλληλος θέλει, όσο το δυνατόν, τη δική του επιβράβευση. Η κυρία που καθαρίζει τις τουαλέτες θέλει ν' ακούει «μπράβο κυρά Μαρία, λάμπουν τα πάντα εδώ μέσα».

Βέβαια με 30 υπαλλήλους είναι εύκολο να έχεις προσωπικές σχέσεις με όλους. Αν όμως είναι 300 είναι πολύ δύσκολο. Γι' αυτό έχεις κι ένα τμήμα Διεύθυνσης Προσωπικού. Φαντάσου τώρα τον ανθρώπινο εγκέφαλο σαν μια τεράστια εταιρεία με πάνω από 3 δισεκατομμύρια υπαλλήλους. Όπως και στη μικρή εταιρεία, έτσι κι εδώ: Διαφορετικοί υπάλληλοι, θέλουν πέρα από το βασικό μισθό (δηλαδή τις βασικές διατροφικές ουσίες) και διαφορετικά είδη επιβράβευσης. Δηλαδή, τα μόρια του εγκέφαλου έχουν κι αυτά τις δικές τους προτιμήσεις. Άλλα θέλουν σίδηρο, άλλα ψευδάργυρο και άλλα άλλες ουσίες. (Το ίδιο ισχύει και για ολόκληρο το σώμα, αλλά θα μείνουμε στον εγκέφαλο).

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να καταλάβουμε τη διαφορά ανάμεσα στον εγκέφαλο και το νου. Ο *εγκέφαλος* είναι ένα όργανο. Η *λειτουργία αυτού του οργάνου είναι ο νους*. Ο εγκέφαλος γνωρίζει ανά πάσα στιγμή σε ποια κατάσταση βρίσκεται κάθε όργανο του σώματος. Επικοινωνεί με τα κύτταρα και ρυθμίζει τη λειτουργία τους. **Ο νους δεν έχει πρόσβαση σ' αυτά τα δεδομένα.** Δηλαδή ο εγκέφαλός σου γνωρίζει (και ρυθμίζει) την πίεση του αίματός σου, αλλά ο νους δεν ξέρει τι πίεση έχεις. Γι' αυτό, για να μάθεις την πίεσή σου, χρειάζεσαι πιεσόμετρο. Αλλιώς, θα μπορούσε καθένας μας να λέει «αυτή τη στιγμή η πίεσή μου είναι 13/9, η θερμοκρασία μου 37,1, και η χοληστερίνη μου 126». Φαντάζεσαι τι θα γινόταν αν ο νους ασχολείτο μ' αυτά; Αν ο γενικός διευθυντής της εταιρείας ασχολείτο με την σωματική και ψυχική υγεία των υπαλλήλων, δεν θα μπορούσε ν' ασχοληθεί με τα θέματα της εταιρείας.

Ενώ ο εγκέφαλος ασχολείται με τα σωματικά κύτταρα, ο νους ασχολείται με τα θέματα της καθημερινής πραγματικότητας. Η πραγματικότητα αυτή είναι εξωτερική και εσωτερική. Η εξωτερική πραγματικότητα έχει να κάνει με την αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων της ζωής. Η εσωτερική πραγματικότητα είναι αυτά που γίνονται μέσα μας καθώς αντιμετωπίζουμε εκείνα που γίνονται ...έξω μας, όπως οι σωματικές αισθήσεις, τα συναισθήματα, οι σκέψεις, και οι προθέσεις. Δύο πολύ σημαντικά κομμάτια της εσωτερικής μας πραγματικότητας είναι ο σωματικός πόνος, και το αντίθετό του πόνου που είναι η καλύτερή μας «φίλη» από την πρώτη μέρα της γέννησής μας: Η ανακούφιση.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι για να λειτουργήσει ομαλά ο εγκέφαλος, πρέπει κάθε κύτταρο

του εγκέφαλου να έχει τις ουσίες που είναι απαραίτητες για την ορθή του λειτουργία. Για να λειτουργήσει ο οργανισμός ορθά, πρέπει να λειτουργούν ορθά τα κύτταρα και τα μόρια του εγκέφαλου. Αυτή είναι η *Ορθομοριακή* ή – για να είμαστε πιο ακριβείς- *Ορθοκυτταρική προσέγγιση* η οποία αποτελεί μέρος της *Ολιστικής Ιατρικής*. Ο εγκέφαλος μας είναι ο μόνος που γνωρίζει (για κάθε διαφορετική εποχή) ποιο είναι το βάρος που χρειάζεται να έχουμε. Έτσι, σύμφωνα με την Ορθομοριακή άποψη, από τη στιγμή που όλα τα κύτταρα του εγκέφαλου λειτουργούν ορθά, αυτόματα θα ρυθμιστεί και το βάρος σου. Αν είναι να χάσεις, θα χάσεις. Αν είναι να πάρεις, θα πάρεις, κι ας ήθελες να χάσεις. Ο οργανισμός σου διαφωνεί με τις αυθαίρετες προτιμήσεις σου.



*Δεν νομίζω ότι είναι κατακράτηση υγρών.
Μάλλον κατακράτηση τροφής είναι.*

Για να λειτουργήσουν τα εγκεφαλικά κύτταρα σωστά, πρέπει να έχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται. Για να γίνει αυτό, η διατροφή μας χρειάζεται να είναι τουλάχιστον 2000 «γεμάτες» θερμίδες την ημέρα. Ο ψυχολογολόγος E. Cherkaskin υποστηρίζει πως οποιαδήποτε διατροφή είναι κάτω από 1700 θερμίδες την ημέρα βάζει σε κίνδυνο όχι μόνον τη σωματική, αλλά και την ψυχοπνευματική σου υγεία! Μάλιστα για τα ψυχολογικά προβλήματα ρωτάει: «Είναι κάτι που σε τρώει ή είναι κάτι που τρως;».

Για να τρέφονται σωστά όλα τα κύτταρα του εγκέφαλου σου, η εβδομαδιαία διατροφή σου (αν όχι η καθημερινή) χρειάζεται να περιέχει: Κρέας, ψάρι, δημητριακά, γαλακτοκομικά, λαχανικά, φρούτα και αυγά. Αν δεν καταφέρνεις να τρως απ' όλα κάθε μέρα, φρόντισε να μη λείπουν από την εβδομαδιαία διατροφή σου. Σε ποιες τροφές θα τα βρεις αυτά; Ε, ρώτα έναν διαιτολόγο· κι αυτοί οι άνθρωποι πρέπει να ζήσουν... Πάντως, καλού-κακού, αν είσαι κάτω από τα 60 και δεν υποφέρεις από τα νεφρά σου, καλό θα ήταν από Οκτώβριο μέχρι Ιούνιο να έπαιρνες καθημερινά μια πολυβιταμίνη. Αυτό σου εξασφαλίζει ότι - ανεξάρτητα από τη

**Για παλαιότερα τεύχη της
Εφημεριδούλας
και για πολύ
περισσότερα
πατήστε εδώ:
<https://www.pinteris.gr>**

ProgressNet®

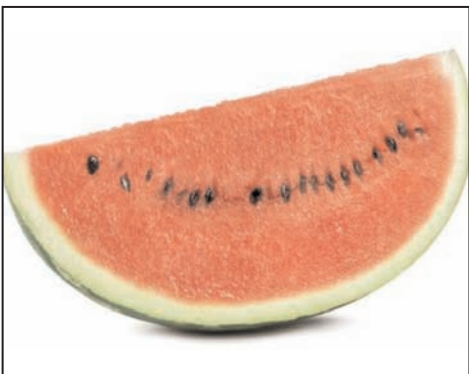


- ▶ Κατασκευή ιστοσελίδων & e-shop
- ▶ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών
- ▶ Ανάπτυξη πληροφοριακών συστημάτων

www.progressnet.gr 211 18 28 724

διατροφή σου – ο εγκέφαλός σου θα έχει καθημερινά τις βιταμίνες, τα μέταλλα και όλα τα άλλα συστατικά που του είναι απαραίτητα.

Βέβαια, καλό θα ήταν να ρωτήσεις και το γιατρό σου, αρκεί να είναι ενημερωμένος και σκεπτόμενος και να μην έχει μυαλά του ...1821. Ο λόγος που σταματάμε την πολυβιταμίνη από Ιούνιο μέχρι Οκτώβριο, είναι δύο: Ο κυριότερος είναι ότι την εποχή αυτή κυκλοφορούν άφθονα φρούτα και λαχανικά που είναι γεμάτα βιταμίνες. Για παράδειγμα, γνωρίζεις ότι μια φέτα καρπούζι είναι πιο χρήσιμη για τον εγκέφαλο απ' ότι ένα μήλο; Το καρπούζι περιέχει όλα τα μέταλλα που χρειάζεται ο εγκέφαλος. Μάλιστα, επειδή ο εγκέφαλος παύει να παράγει μέταλλα μετά τα 60, καλό θα ήταν οι άνθρωποι πάνω από τα 60 να καταναλώνουν μπόλικο καρπούζι.



Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Πολύ ενδιαφέρουσα η ανάλυση σου για το ΧΑΣ και όπως πάντα δοσμένη με απλό, προσοπτό τρόπο για τον κάθε αναγνώστη.

Θα ήθελα να προσθέσω ότι εκτός από το ΧΑΜ και το ΧΑΣ θα πρέπει να υπολογίζεις και το ΠΟΛΛΑΠΑΡΑΣ δηλαδή την ΠΟΛΛΑπλή-ΠΑΡΑτεταμένη-Στέρηση. Στο πολλαπλή, περιλαμβάνονται ότι στερηθήκαμε, στερούμαστε, και θα στερούμαστε για πολύ καιρό ακόμα, ιδιαίτερα σε θέματα κοινωνικών επαφών (συμπεριλαμβάνονται εδώ αγκαλιές, φιλιά, χειραψίες).

Γιατί τα μοντέλα και παρεπόμενες στατιστικές που έβγαζαν μέχρι τώρα αυτά, δεν θα είχαν υπολογίσει τέτοιες καταστάσεις πανδημίας. Πέραν βέβαια των κοινωνικών στερήσεων, των περιορισμών εργασίας και αθλήσεων υπάρχουν και θα υπάρχουν και οι οικονομικές στερήσεις. Όλα αυτά θα αμβλύνουν σε μεγάλο βαθμό τον ΧΑΣ του μέσου κοινωνικού ανθρώπου.

Σχετικά με τα σχόλια του φίλου μου Κορέα για το άρθρο μου «Η ανοησία της αγέλης είναι μεταδοτική», να διευκρινίσω τα εξής αν δεν το κατάλαβε, εν συντομία: Το άρθρο στόχευε κυρίως τις ανεύθυνες εξωφρενικές πεποιθήσεις αυτών που έκλειναν τα μάτια και αυτιά στα δεδομένα για τον Κορωνοϊό (όχι στις εκτιμήσεις δημοσιογράφων και επιστημόνων). Ότι ενώ πέθαιναν 700 την ημέρα στην Ιταλία και Ισπανία. Τώρα 1000 την ημέρα στις ΗΠΑ, αυτοί δεν παρακολουθούσαν τα δεδομένα των έγκριτων διεθνών ΜΜΕ, αλλά θεωρούσαν ότι αυτά είναι fake news για να μας

**Συνεδρίες μέσω Skype
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com**

210-96 52 336

επιβληθούν με τον άλφα ή δείνα τρόπο. Ότι τα θύματα δεν τα προκαλούσε ιός πανδημίας αλλά το 5G. (Αυτή η Θ.Σ. ηλίου φαεινότερον είχε προέλευση τα συμφέροντα του ιδίου κλάδου στην Αμερική, γιατί σε αυτό προηγήθηκαν οι Κινέζοι, το πωλούν στην Αγγλία-Ε.Ε. και ανά τον κόσμο και τους τρώνε την δουλειά!). Στην απλή ερώτηση : είναι δυνατόν να συνωμώτησαν όλες οι κυβερνήσεις στον κόσμο να πτωχεύσουν τις χώρες τους; Δεν μπορεί κανείς από αυτούς να απαντήσει.

Η Ισπανική γρίπη που στοίχισε 50-100.000.000 νεκρούς (σε πληθυσμό τότε 1,8 δις) ήταν προϊόν συνωμοσίας;

Ανοκος Κορέας επρόκειτο να κάνει εγχείρηση (κτύπα ξύλο) ποιον θα άκουγε τους θεράποντες ιατρούς/χειρουργούς του ή τον γείτονα/φίλο που θα τον συμβούλευε διαφορετικά; Θα δίνανε πίστη στον κ. Τσιόδρα ή στον κο Φούφωτο ιατρό που για να τραβήξει την προσοχή και να βγει από την ανωνυμία μας έλεγε στο διαδίκτυο ότι πρόκειται για ασπλή γρίπη και τα άλλα είναι ανοησίες. Την ίδια εποχή που πέθαιναν εκατοντάδες στην Ιταλία και διάλεγαν οι γιατροί ποιον να σώσουν!

Αυτοί λοιπόν οι εξυπνότεροι όλων που πίστευαν τα πιο πάνω τραγελαφικά, ζουν σε ένα δικό τους παράλληλο σύμπαν, Σε αυτούς κυρίως αναφερόμουν και γ' αυτό έγραψα το άρθρο.

Ή θα ταυτιστώ με τον Τραμπ και τους πετρελαιοπαραγωγούς ότι η κλιματική αλλαγή είναι fake news γιατί δεν την βλέπουμε, όπως δεν βλέπουμε και τους ιούς και τα μικρόβια; Τα ακραία φυσικά φαινόμενα τι είναι:

Το πως θα εκμεταλλευθούν κάποια συμφέροντα την κατάσταση αυτή που δημιουργεί η πανδημία είναι μια τελείως διαφορετική ιστορία.

Το άρθρο και εγώ δεν αρνούμαι ότι υπάρχουν συνωμοσίες (που έχουν αποδείξεις ή σοβαρές ενδείξεις. Που αντέχουν στην λογική και στην πραγματικότητα), καυτηριάζω τις «Θεωρίες» συνωμοσίας (ιδιαίτερα αυτές που αντικρούουν πραγματικά δεδομένα που δεν χωρούν αμφισβήτηση ή είναι προφανώς τραγελαφικές). Με το διαδίκτυο η διασπορά τους φτάνει στο σημείο του εγκληματικού.

Τελειώνοντας αναφέρω απόσπασμα από το άρθρο μου που επιβεβαιώνει την θέση μου αυτή:

«Άλλη παρενέργεια εξωπραγματικών Θ.Σ. είναι να συγκαλύπτονται άλλες πραγματικές κρυφές ενέργειες ανθρώπων οικονομικής/πολιτικής εξουσίας, που μπορεί π.χ. μεσοπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα να προσβάλουν δημοκρατικά δικαιώματα και προσωπικές ελευθερίες, διότι αυτοί που τις μετέχουν θα προσπαθήσουν να τις εντάξουν στις Θ.Σ. καλύπτοντας τις.»

Ας κάνει τον κόπο να ξαναδιαβάσει το άρθρο μου ο φίλος μου Κορέας.

Λάμπρος Ροϊλός

Γιώργο καλησπέρα,
Έχω διαβάσει την Εφημεριδούλα του Ιουνίου περίπου 5 φορές. Ο λόγος είναι ότι όλα τα γραφόμενα σου με ακούμπησαν σε σημεία που προβληματίζουν, ελλείψει δε άλλου προσώπου για ανταλλαγή απόψεων μία έξωθεν μαρτυρία είναι νερό στον διψασμένο στην έρημο. Τα λέω αυτά γιατί είναι η δεύτερη κατά σειρά φορά που θέμα της Εφημεριδούλας πιάνει σημεία χωρίς να υπάρχει προηγούμενη συνεννόηση.

Θα μείνω στο ένα εκ των σημείων αυτών που έχει να κάνει με την ύλη της Εφημεριδούλας και την προτροπή σου για ενεργή συμμετοχή των αναγνωστών στη δημιουργία του περιεχομένου. Περιττό να πω ότι χάρηκα ιδιαίτερα για αυτό. Σαν συμμετοχή μου στο κάλεσμα σου θα ήθελα να στείλω μια ιστοριούλα από το πολύ καλό "Γαλάζιο βιβλίο της επίγνωσης" των David Sharmaya Ph.D and Carolyn Sharmaya M.A'

Το θέμα έχει να κάνει με την κριτική που μπορεί να ασκήσουμε πανεύκολα σε μία κατάσταση αγνοώντας ότι στον κόσμο τα πράγματα σπανίως είναι όπως φαίνονται και κυρίως ελάχιστες φορές έχουμε αρκετές πληροφορίες ώστε να κρίνουμε αντικειμενικά τι συμβαίνει γύρω μας. Αυτό το βίωσα έντονα κατά την περίοδο του «κλεισίματος» λόγω ιού και ακούγοντας το τι και γιατί συμβαίνει από πολλούς «ειδικούς», είχα δε μπερδευτεί τόσο πολύ που μερικές φορές ακούμπησα τον πανικό κανονικότητα πλάθοντας τα αντίστοιχα σενάρια στο μυαλό μου.

Η ιστορία έχει ως εξής:

Τον μεσαίωνα στα περίχωρα μιας πόλης ζούσε σε μια μικρή καλύβα ένας φτωχός γέρος με τον νεαρό γιό του. Για να κερδίσουν το ψωμί τους δούλευαν όλη μέρα στο δάσος κόβοντας ξύλα και κουβαλώντας τα με το κάρο τους στην πόλη τα πουλούσαν. Η μόνη περιουσία του γέροντα ήταν ένα πανέμορφο άλογο που έσερνε το κάρο. Το άλογο ήταν τόσο όμορφο που όταν το άκουσε ο άρχοντας της πόλης πήγε στον γέροντα είδε το καταπληκτικό ζώο και του προσέφερε τόσα χρήματα που θα μπορούσε να ζηήσει με τον γιό του για την υπόλοιπη ζωή του χωρίς κανένα πρόβλημα. Ο γέρος ευχαρίστησε τον άρχοντα ευγενικά αλλά αρνήθηκε να δώσει το άλογο. Οι χωριάτες έκριναν ότι ο γέρος πρέπει να τρελάθηκε για να αρνηθεί την προσφορά του άρχοντα.



Λίγο καιρό μετά ο γέρος ξυπνώντας να πάει στο δάσος είδε ότι το άλογο είχε εξαφανιστεί. Αναγκάστηκε να σύρει το κάρο με τον γιό του μέχρι την πόλη με τα πόδια. Οι χωριάτες μόλις το είδαν άρχισαν να του λένε «μεγάλη ατυχία γέρο.

Είχαμε δίκιο όταν σε είπαμε τρελό που δεν έδωσες το άλογο στον άρχοντα, τώρα καλά να πάθεις» Ο γέροντας ήρεμα τους απάντησε « το



μόνο που ξέρω είναι ότι το άλογο μου χάθηκε». Λίγες μέρες μετά ένα πρωί ο γέρος κοίταξε έξω από την πόρτα και είδε το άλογο να έχει έλθει φέρνοντας μαζί του δέκα πανέμορφες φοράδες. Όταν το έμαθαν οι χωριάτες είπαν «είχες δίκιο γέρο, δεν ήταν ατυχία που έχασες το άλογο αλλά μεγάλη τύχη γιατί τώρα έχει αρκετά πανέμορφα άλογα για πούλημα». Ο γέρος ήρεμα τους απάντησε «δεν ξέρω αν αυτό είναι καλό το μόνο που ξέρω είναι ότι χαίρομαι που το άλογο μου γύρισε» Οι χωριάτες τότε τον είπαν μεγάλο θλάκα. Μία εβδομάδα μετά την επιστροφή του αλόγου ο γιός του στην προσπάθεια του να καβαλήσει μία από τις φοράδες έπεσε και τραυματίστηκε σοβαρά. Τότε οι χωριάτες πήγαν και του είπαν «γέρο πάλι είχες δίκιο, μεγάλη ατυχία ο τραυματισμός του από τις φοράδες που έφερε το άλογο σου. Τώρα θα πρέπει να κάνεις όλες τις δουλειές μόνος σου» Ο γέρο-



ντας ήρεμα τους είπε «δεν ξέρω αν είναι ατυχία, το μόνο που ξέρω είναι ότι ο γιός μου τραυματίστηκε σοβαρά». Λίγους μήνες μετά ξέσπασε πόλεμος στην χώρα τους και ο στρατός ήλθε στη πόλη τους και πήρε όλους τους νέους που μπορούσαν να πολεμήσουν, εκτός από τον γιό του γέροντα λόγω του τραυματισμού του. Τότε οι χωριάτες πήγαν στον γέρο και του είπαν « γέρο πάλι δίκιο είχες. Δεν ήταν ατυχία ο τραυματισμός του γιού σου. Εσύ θα το έχεις κοντά σου ενώ πολλοί από τους δικούς μας γιούς θα σκοτωθούν στον πόλεμο και δεν θα τους ξαναδούμε» Τότε ο γέρος με συμπόνια τους απάντησε «συγχωριανοί μου πότε θα μάθете ότι εμείς οι άνθρωποι ποτέ δεν ξέρουμε αρκετά για να κρίνουμε εάν ένα πράγμα είναι ευλογία ή συμφορά. Μόνο ο Θεός ξέρει». Γιώργο το αφήνω στην κρίση σου να το βάλεις στην Εφημεριδούλα η αν χρειαστεί να κάνεις κάποιο editing, ανάλογα με την ύλη και τον διαθέσιμο χώρο. Οποιοδήποτε σχόλιο καλοδεχούμενο. Χρήστος ο των συνόρων...



Ιδεολογία ή Ψυχοπαθολογία

Χθες, (Κυριακή, 28 Ιουνίου) αμολήθηκαν και πάλι καμιά 50αριά μπαχαλάκηδες στην Ερμού, προπηλάκισαν το Δήμαρχο και στη συνέχεια ξέσπασαν στα ΑΤΜ και στις βιτρίνες των καταστημάτων, ΧΩΡΙΣ ΚΑΜΙΑ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΣΥΝΕΠΕΙΑ! Δεν χρειάζεται να είσαι ειδικός για να καταλάβεις ότι αυτή είναι αντικοινωνική συμπεριφορά που καταλήγει σε φθορά ξένης περιουσίας. Στις ανθρωπιστικές επιστήμες αυτούς τους ανθρώπους τους χαρακτηρίζουμε σαν κοινωνιοπαθείς. Το βασικό χαρακτηριστικό τους είναι ότι δεν έχουν σύστημα αξιών. Για την ακρίβεια, η αντίληψή τους για το «καλό» και το «κακό», το «σωστό» και το «λάθος» είναι αντίθετες με το σύστημα αξιών που επικρατεί στην υπόλοιπη

Διαδραστική Εφημεριδούλα

Τώρα που η Εφημεριδούλα μεγαλώνει σε έκταση, μπορεί να γίνει πιο διαδραστική και οι αναγνώστες να συμμετέχουν πιο ενεργά με τρεις τρόπους: Ο πρώτος, με το να προτείνουν θέματα για τα οποία θα ήθελαν να μάθουν κάτι περισσότερο. Ο δεύτερος με σχόλια, απορίες και παρατηρήσεις που – αν παρουσιάζουν ενδιαφέρον και δεν είναι μακροσκελή – θα μπαίνουν σε μια μόνιμη στήλη με τίτλο Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ. Ο τρίτος με κάποιο σύντομο άρθρο, δικό του ή κάποιου άλλου. Όλα αυτά πάντα με αποστολή στο pinteris@hotmail.com.

κοινωνία. Για παράδειγμα, όλοι συμφωνούμε ότι δεν θα ήταν «καλό» να βάλουμε μια βόμβα στην Ακρόπολη. Για τους μπαχαλάκηδες αυτό θα ήταν «καλό» γιατί πολεμάει το ιστορικό κατεστημένο. Στην ψυχιατρική τα άτομα αυτά ανήκουν στο χώρο της ψυχοπαθολογίας. Είναι δηλαδή ταυτόχρονα κοινωνιοπαθείς και ψυχοπαθείς. Το βασικό χαρακτηριστικό τους είναι η παρορμητική συμπεριφορά. Ανεξάρτητα από το αν ανήκουν στην άκρα αριστερά, στη άκρα δεξιά ή είναι χούλιγκαν προκειμένου να διατηρούν την (ανύπαρκτη) ψυχική τους «ισορροπία» έχουν την ανάγκη σε τακτά χρονικά διαστήματα να προβαίνουν σε βίαιες και βανδαλιστικές πρά-

ΝΕΟ ΒΙΒΛΙΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΣΤΗΝ
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Πόσο χρονών είσαι;

Αυτή είναι η χρονολογική σου ηλικία.

Όμως, **συναισθηματικά**
πόσο χρονών είσαι;

Κοινωνικά; Σεξουαλικά; Ποιες είναι οι ηλικίες σου;

Διότι εκτός από τη χρονολογική, έχουμε άλλες 6 ηλικίες!

ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ

&

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Κατέβασε το ένα
για ν' ανέβει το άλλο.

Το βιβλίο αυτό, μας δείχνει το μονοπάτι που οδηγεί από την ανασφάλεια στην αυτοπεποίθηση.

Όλα εξαρτώνται από τις 6 ηλικίες. Πώς διαμορφώθηκαν;

Πώς μπορούν ν' αλλάξουν τώρα;



ΣΥΝΤΟΜΑ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ξεις. Γι' αυτό κι όποτε ένας από αυτούς βρεθεί στη φυλακή, το πολύ σε 48 ώρες τον έχουν πάρει χαμπάρι και τον μεταφέρουν στην ψυχιατρική πτέρυγα.

Όταν έχει ένας άνθρωπος αντικοινωνική συμπεριφορά είναι είτε κοινωνιοπαθής είτε ψυχοπαθής ή και τα δύο. Οι μπαχαλάκηδες και οι χούλιγκαν είναι και τα δύο. Κι όταν είσαι και τα δύο, είσαι τρελός. Όμως, πέρα από τα ξεσπάσματα τύπου οδού Ερμού έχουν και επιθέσεις κατόπιν παραγγελίας. Για παράδειγμα είσαι διαιτητής σε αγώνες Β' Εθνικής και αδικείς σ' έναν αγώνα κάποια ομάδα. Κάποιοι παράγοντες της ομάδας μισθώνουν μια ομάδα μπαχαλάκηδων οι οποίοι, έναντι πληρωμής, πάνε στο φούρνο που έχει η γυναίκα του διαιτητή και τον κάνουν ...καινούργιο. Δηλαδή, πέρα από κοινωνικό φαινόμενο, είναι και ...επάγγελμα.