



Η Εφημεριδούλα

Ιούνιος 2020

Τεύχος 280 34ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

XAM και XAS

Αυτή την εποχή, του κορονοϊού, τις τελευταίες μέρες επικρατεί ένα σύνθημα: XAM, δηλαδή χέρια, αποστάσεις και μάσκα. Αυτά είναι τα τρία αμυντικά μας όπλα. Πλένουμε συχνά τα χέρια μας, κρατάμε μεταξύ μας αποστάσεις και σε κλειτούς χώρους φοράμε μάσκα. Είναι το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε για να μην παραλύσει εντελώς η οικονομία μας.



Το XAS είναι διαφορετικό. Μπορεί σαν αρχικά να μοιάζει, αλλά δεν έχει καμία σχέση με το XAM. XAS είναι η χαμηλή ανοχή στη στέρηση. Μπορεί οι λέξεις αυτές να μην έχουν καμία σχέση με τις λέξεις «χέρια, αποστάσεις και μάσκα» αλλά έχουν άμεση σχέση με την απαιτούμενη αυτοπειθαρχία προκειμένου να υλοποιηθεί επιτυχώς το XAM.

Ας ρίξουμε λοιπόν μια ματιά σ' αυτή την έννοια. Τι είναι η στέρηση: Μια κατάσταση όπου κάποια σημαντική για μας ανάγκη, δεν μπορεί να ικανοποιηθεί. Αν λάβεις υπόψη σου πόσα διαφορετικά είδη στέρησης υπάρχουν, είναι εύκολο να καταλάβεις ότι σε τέτοια κατάσταση βρισκόμαστε συχνά. Αυτό που έχει σημασία είναι πώς αντιδράμε, δηλαδή τι λέμε ή τι κάνουμε. Όταν λέμε «χαμηλή ανοχή στη στέρηση» εννοούμε σε σύγκριση με το μέσο όρο των συνομηλίκων μας. Χονδρικά υπάρχουν δύο είδη στέρησης: Οι βιολογικές (πείνα, δίψα, πόνο κ.λπ.) και οι συναισθηματικές (απώλεια ατόμου, περιουσίας, απόρριψη, μοναξιάς και άλλ.

λα). Οι σύγκριση με τους άλλους γίνεται σε τρεις κλίμακες: **Χρόνος αντίδρασης, ένταση έκφρασης και έλεγχος αντίδρασης.** Παράδειγμα:

Είμαστε σε μια αίθουσα μαζί με άλλα εκατό άτομα περίπου και παρακολουθούμε μια διάλεξη. Το κλιματιστικό της αίθουσας είναι κλειστό κι έχουμε αρχίσει να ζεσταινόμαστε τόσο, που δυσκολευόμαστε να παρακολουθήσουμε τον ομιλητή. Βιώνουμε όλοι ταυτόχρονα την ίδια βιολογική στέρηση. Κάποιοι όμως, θ' αντιδράσει πρώτος. Μπορεί να μην έχει πει τίποτα, αλλά καταλαβαίνουμε ότι αντιδρά, διότι ξεφυσάει δυνατά κι έχει αρχίσει να κάνει αέρα μ' ένα περιοδικό που κρατάει. Αν φανταστούμε μια κλίμακα «χρόνου αντίδρασης». Δηλαδή πώς συγκρίνεται ο χρόνος αντίδρασης του συγκεκριμένου ατόμου σε σχέση με το μέσο όρο.

Η κλίμακα αυτή είναι: **Ελάχιστος, Μειωμένος, Επαρκής, Αυξημένος, Μέγιστος.** Στη συγκεκριμένη περίπτωση θα έλεγα ότι **ο χρόνος αντίδρασης** του συγκεκριμένου ατόμου είναι **μειωμένος**. Αυτό σημαίνει ότι έχει **χαμηλή ανοχή στη στέρηση**; Όχι απαραίτητα, διότι όπως ανέφερα πιο πριν, υπάρχουν κι άλλες δύο παράμετροι: Η «ένταση έκφρασης» και ο «έλεγχος συμπεριφοράς». Μπορεί το άτομο να είναι το πρώτο που ξεφυσάει, αλλά δεν είναι απαραίτητα και το πρώτο που θα πει δυνατά «ζέστη κάνει εδώ μέσα». Η κλίμακα για την **ένταση έκφρασης** είναι: **Ανύπαρκτος – Μειωμένος – Κατάλληλος – Αυξημένος – Υπερβολικός.** Στη συγκεκριμένη περίπτωση θα θεωρούσα την αντίδρασή του «αυξημένη» αν όχι «κατάλληλη». Και πάλι, αυτό δεν θα τον χαρακτήριζε απαραίτητα σαν άνθρωπο με χαμηλή ανοχή στη στέρηση.

Η τρίτη παράμετρος είναι ο **έλεγχος συμπεριφοράς**. Δηλαδή κατά πόσο ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρεσαι όταν βιώνεις κάποια στέρηση είναι αποτέλεσμα της εκλογής σου ή της αδυναμίας σου να ελέγξεις τον εαυτό του. Η κλίμακα εδώ είναι παρόμοια με την προηγούμενη: **Ανύπαρκτος – Μειωμένος – Κατάλληλος – Αυξημένος – Υπερβολικός.**

Έχουμε λοιπόν τρεις κλίμακες:

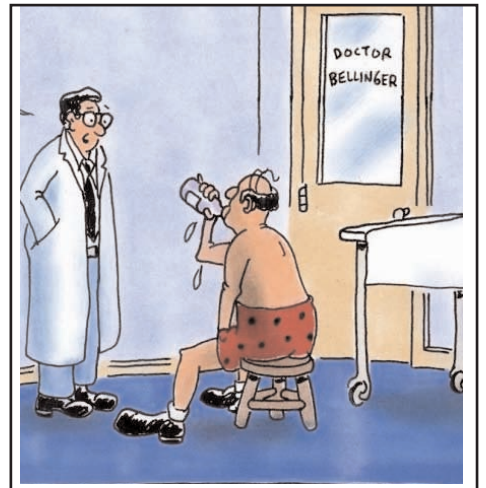
(ΧΑ) Χρόνος αντίδρασης: Ελάχιστος – Μειωμένος – Επαρκής – Αυξημένος – Μέγιστος
(ΕΕ) Ένταση έκφρασης: Ανύπαρκτη – Μειωμένη – Κατάλληλη – Αυξημένη – Υπερβολική
(ΕΣ) Έλεγχος συμπεριφοράς: Ανύπαρκτος, - Μειωμένος - Επαρκής – Αυξημένος - Μέγιστος

Προκειμένου να πούμε ότι ένας άνθρωπος έχει χαμηλή ανοχή στη στέρηση χρειάζεται και στις τρεις κλίμακες να βρίσκεται κάτω από τον μέσο όρο. Στην συγκεκριμένη περίπτωση πρέπει να είναι, ΧΑ ελάχιστος ή μειωμένος, ΕΕ ανύπαρκτη ή μειωμένη και ΕΣ ανύπαρκτος ή μειω-

μένος. Πάντα βέβαια, σε σύγκριση με τους συνομηλίκους του. Άλλη ανοχή στη στέρηση έχει ένας δεκάχρονος και άλλη ένας σαραντάρης.

Ας πάρουμε έναν ενήλικα ο οποίος στη στέρηση αντιδρά σε χρόνο **επαρκή** (δηλαδή όσο και οι περισσότεροι) η έκφρασή του είναι **κατάλληλη** προς την περίσταση και έχει **επαρκή** έλεγχο στη συμπεριφορά του. Για παράδειγμα, όταν θυμώσει, **εκείνος** διαλέγει αν, και πώς θα εκφράσει το θυμό του. Αυτός είναι ένας **αυθόρμητος** άνθρωπος. Ο άλλος που είναι «αν δεν το πω θα σκάσω» δεν είναι αυθόρμητος. Είναι **παρορμητικός**. Δεν διαλέγει τι, και πώς θα το πει. Δεν έχει έλεγχο. Συνήθως λέει ό,τι τού' ρθει.

Πιστεύω πως η ανοχή στη στέρηση είναι ο κρίσιμος παράγοντας στην αυτοπειθαρχία που θα επιδείξει καθένας μας αυτές τις μέρες. Κατά πόσο θα διατηρηθεί το XAM και για πόσον καιρό (μέχρι να μη χρειάζεται πιά) είναι καθαρά θέμα ατομικής ευθύνης. Για πόσον καιρό θα πλένεις τα χέρια σου, για πόσο καιρό θα χρησιμοποιήσεις αντισηπτικό, για πόσον καιρό θα έχεις στο νου σου να τηρείς αποστάσεις ασφαλείας και για πόση ώρα θ' αντέχεις τη μάσκα στο πρόσωπό σου; Όλα αυτά εξαρτώνται από την ανοχή στη στέρηση που έχει καθένας μας. Ίσως, μέσα από όσα γράφω εδώ, κάποιος να καταλήξει στο συμπέρασμα ότι αφού η χαμηλή ανοχή στη στέρηση είναι ένα σημαντικό μειονέκτημα, η υψηλή ανοχή στη στέρηση είναι αρετή. Πράγματι, μερικές φορές η εγκράτεια οδηγεί σε λιγότερα δεινά απ' ότι ο παρορμητισμός. Όμως, σε γενικές γραμμές αν έχει **αυξημένο ή μέγιστο χρόνο αντίδρασης, ανύπαρκτη ή μειωμένη ένταση έκφρασης και αυξημένο ή μέγιστο έλεγχο συμπεριφοράς**, τότε είναι κατά πάσα πιθανότητα ένα συναισθηματικά σφιγμένο άτομο που ανέχεται πολλά και υποφέρει από σωματικές ή ψυχοσωματικές διαταραχές. Μάλιστα σύμφωνα με μερικές θεωρίες υποφέρει και από δυσκοιλιότητα.



Εαρινές αϋπνίες

Το φαινόμενο εμφανίζεται, τέτοια εποχή κάθε χρόνο σε αρκετούς ανθρώπους, αλλά το ξεχνάμε. Δηλαδή, μειώνονται οι ώρες που το άτομο κοιμάται μέσα στο εικοσιτετράωρο σε βαθμό που η μείωση αυτή να γίνεται αισθητή. Βέβαια, ένας άνθρωπος μπορεί να έχει αϋπνίες για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Δεν αποκλείεται λοιπόν οι αϋπνίες του να μην έχουν σχέση με τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Οι εαρινές αϋπνίες είναι διαφορετικές. Δεν έχουν να κάνουν τόσο με προβλήματα, όσο με οργανικούς παράγοντες. Φαντάσου να είχαμε ο καθένας μας από ένα ατομικό φωτοβολταϊκό. Φαντάσου το όπου θέλεις. Στην κορυφή της κεφαλής, στο σβέρκο, στην πλάτη, στο κούτελο. Δικό σου είναι το φωτοβολταϊκό, όπου θέλεις το βάζεις... Όπως είναι φυσικό, όσο περισσότερο σε βλέπει ο ήλιος, τόσο περισσότερη ενέργεια συσσωρεύεις στις μπαταρίες σου.

Στην πραγματικότητα, δεν έχουμε ένα φωτοβολταϊκό. *Είμαστε* ένα φωτοβολταϊκό. Το φαινόμενο αυτό ονομάζεται *φωτοευαισθησία*. Είναι ο βαθμός στον οποίο οι αλλαγές στο φωτισμό επηρεάζουν την ενεργητικότητα και τη συναισθηματική σου διάθεση. Στο θέμα αυτό οι άνθρωποι διαφέρουμε μεταξύ μας. Σε κάποιους, οι αλλαγές στη φωτεινότητα έχουν μια ελαφριά επίδραση. Σε κάποιους άλλους η διαφορά αυτή είναι δραματική. Για παράδειγμα, τα άτομα που τους έχει γίνει η διάγνωση ότι πάσχουν από *συναισθηματική διπολική διαταραχή*, τους μήνες που έχει μεγάλη ηλιοφάνεια γίνονται υπερδραστικοί ενώ τους λιγότερο φωτεινούς μήνες η ενεργητικότητα και η συναισθηματική τους διάθεση πέφτει στο ναδίρ.

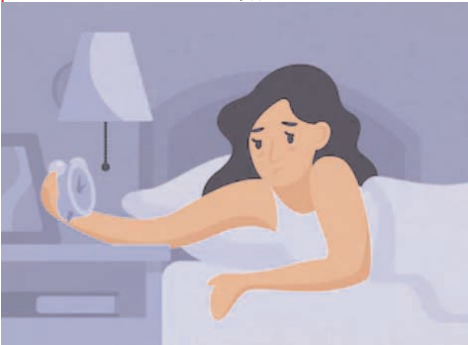
Καθώς μεγαλώνει η μέρα και αυξάνεται η ηλιοφάνεια η ενεργητικότητα των περισσότερων αυξάνεται. Η συνέπεια είναι να χρειάζομαστε λιγότερο ύπνο. Κάποιοι δηλαδή που τους χειμερινούς μήνες συνηθίζει να κοιμάται 7,5 ώρες στο εικοσιτετράωρο, όταν μεγαλώσει η μέρα, μπορεί να χρειάζεται έξι ώρες. Οι άνθρωποι που έχουν ένα δύσκαμπτο πρόγραμμα, μπορεί να πέσουν στην παγίδα να νομίσουν ότι έχουν αϋπνίες. Για παράδειγμα, έχεις συνηθίσει να νυστάζεις και να πηγαίνεις στο κρεβάτι κατά τις 11:00 το βράδυ. Μέσα σε δέκα με είκοσι λεπτά, σε παίρνει ο ύπνος. Όμως τους εαρινούς μήνες μπορεί να έχει φτάσει ακόμα και 12:00 και να μην έχεις νυστάξει. Αν περνάει η ώρα και στριφογυρίζεις στο κρεβάτι επμένοντας να κοιμηθείς «με τη δύναμη της θέλησης» θ' αποκτήσεις πρόβλημα ύπνου.

Μπορεί όμως το πρόβλημα να σου εκδηλωθεί



και με άλλον τρόπο. Να κοιμάσαι κανονικά στην ώρα σου αλλά, αντί να ξυπνήσεις στις 7:30 το πρωί να ξυπνήσεις από τις 6:00. Αν ξυπνώ-

ντας διαπιστώσεις ότι δεν νυστάζεις αλλά εσύ επιμένεις να κοιμηθείς κι άλλο, πάλι μπορεί να δημιουργήσεις στον εαυτό σου ένα πρόβλημα ύπνου εκεί που δεν υπάρχει.



Γι' αυτό το λόγο, ο καλύτερος τρόπος για να προσαρμοστείς με την εαρινή μείωση της ανάγκης για ύπνο, είναι να χρησιμοποιήσεις για κριτήριο *τη νύστα σου*. Όσο δεν νυστάζεις, αποφεύγεις να πας στο κρεβάτι. Αλλιώς, αν θέλεις ζόρι στανιό να επιβάλλεις στον εαυτό σου το ωρολόγιο πρόγραμμά σου, μπορεί να μπλέξεις.

Όμως, προκειμένου να στέκουν όσα γράφω εδώ, θα χρειαστεί εκτός από την φωτοευαισθησία να λάβουμε υπ' όψη μας και μια ακόμα πολύ σημαντική παράμετρο που είναι η *θερμοευαισθησία*. Είναι ο βαθμός στον οποίο η ζέστη επηρεάζει την ενεργητικότητα και τη συναισθηματική σου διάθεση. Όλοι εμπειρικά γνωρίζουμε πως όταν κάνει πολύ ζέστη, «δεν μπορούμε να πάρουμε τα πόδια μας». Δηλαδή, αν η ηλιοφάνεια συνοδεύεται με θερμοκρασίες από τους 38° Κελσίου και πάνω, η ενεργητικότητά μας πέφτει. Γι αυτό το λόγο, η επίδραση της ηλιοφάνειας ισχύει περισσότερο για τους εαρινούς μήνες που οι θερμοκρασίες δεν ξεπερνάν τους 30° βαθμούς. Γι' αυτό, προκειμένου να μιλήσουμε για «εαρινές αϋπνίες» θα πρέπει πάντα να λαμβάνουμε υπόψη μας και τον παράγοντα «ζέστη». Δηλαδή, αν δεν μπορείς να κοιμηθείς επειδή κάνει ζέστη, τότε αντί να ψάχνεις τις αϋπνίες σου στο χώρο της φωτοευαισθησίας, καλύτερα ψάξε για δροσιά...



Υπάρχουν δύο είδη αϋπνίας. Όταν η αϋπνία δεν συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με κάποιο άλλο πρόβλημα υγείας, την ονομάζουμε *πρωτογενή*. Αν όμως η αϋπνία συνδέεται με κάποιο πρόβλημα σωματικής ή ψυχικής υγείας την ονομάζουμε *δευτερογενή*.

Οι εαρινές αϋπνίες δεν ανήκουν σε καμία από αυτές τις κατηγορίες. Το ίδιο ισχύει και γι' αυτές που ονομάζω «ψευδοαϋπνίες». Οι άνθρωποι έχουμε ανάγκη από 6 έως 9 ώρες ύπνου το εικοσιτετράωρο. Στο σημείο αυτό συντρέχουν πολλοί παράγοντες: Η ηλικία του ατόμου· τα

μικρά παιδιά κοιμούνται περισσότερες ώρες. Η εποχή του χρόνου· τους χειμερινούς μήνες χρειαζόμαστε περισσότερο ύπνο.

Ο ύπνος είναι σε κύκλους των 90' λεπτών. Δηλαδή, κάποιος που την άνοιξη κοιμάται 4,5 ώρες το βράδυ και 1,5 ώρα το μεσημέρι (σύνολο 6 ώρες) είναι στα φυσιολογικά για την εποχή πλάισια. Μπορεί το χειμώνα οι 6 ώρες να μη του φτάνουν.

Καλό είναι ένα κύκλος 90' λεπτών, να μη διακόπτεται. Δηλαδή, αν έχεις περιθώριο να κοιμηθείς 5 ώρες, προτίμησε να κοιμηθείς 4,5. Θα έχει ολοκληρωθεί ο τρίτος κύκλος, και θα ξυπνήσεις εύκολα και ξεκούρατος. Αν κοιμηθείς 5 ώρες, διακόπτεις τις λειτουργίες του τέταρτου κύκλου και όταν ξυπνήσεις ο οργανισμός σου θα είναι ασυντόνιστος και θα σου πάρει αρκετή ώρα (και καφέδες) για να συνέλθεις. Για τον ίδιο λόγο, καλό θα ήταν ο μεσημβρινός ύπνος να μην ξεπερνάει τα 90 λεπτά. Δοκίμασέ το. Αν κοιμηθείς 2 ώρες, ξυπνώντας διακόπτεις τον δεύτερο κύκλο και σηκώνεσαι ...άρρωστος. Συνεπώς, καλό θα ήταν ο ύπνος μας να είναι σε κύκλους των 90' λεπτών. Δηλαδή : Τρείς, τεσσερισήμισι, έξι, επτάμισι, εννιά.

Τι γίνεται με τις «ψευδοαϋπνίες»; Εδώ, μετά από μια αναλυτική διερεύνηση, προκύπτει ότι το άτομο κοιμάται τουλάχιστον έξι ώρες το εικοσιτετράωρο. Στη δική του αντίληψη όμως, πιστεύει ότι ο ύπνος του δεν είναι επαρκής και παραπονιέται ότι νιώθει συνέχεια κουρασμένος. Στην πραγματικότητα, δεν του λείπει ύπνος. Απλά, προσπαθεί να επιβάλλει στον οργανισμό του ένα πρόγραμμα που είναι ενάντια στη φύση του. Ο οργανισμός του εκείνες τις ώρες έχει ενεργητικότητα. Δεν είναι για ύπνο. Όταν λοιπόν προσπαθείς να του επιβάλλεις το πρόγραμμά σου και δεν τα καταφέρνεις παραπονιέσαι για αϋπνίες. Χώρια που μερικοί σκέφτονται επιπροσθέτως «για να έχω αϋπνία, θα πει ότι έχω προβλήματα» κι αρχίζουν να ψάχνονται.

**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

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Γιώργο μου,
Τώρα που έχουμε όλοι περισσότερο χρόνο... και να διαβάσουμε, διάβασα την εφημεριδούλα σου από την αρχή ως το τέλος... και σε ξαναανακαλύπτω! Αυτό που λες για τον φίλο σου τον αστροφυσικό νομίζω ότι ισχύει και για σένα με τον τρόπο της αφήγησής σου. Λες ολόκληρες θεωρίες χωρίς καν να αναφερθείς σε αυτές (πχ attachment theory) με καθημερινά απλά λόγια, μέσα από το παράδειγμα που ακουμπάει απ ευθείας στην καρδιά του αναγνώστη σου... Ναι και ο Dan Siegel που επειδή έτυχε να είμαι στην κόρη μου στην NY όταν έκανε την παρουσίαση του Brainstorm στο Barnes & Noble κάτι χρόνια πίσω, πήγαμε 17 βαθμούς κάτω από το μηδέν, θα μου μείνει αξέχαστο, και αυτός έχει μια αμεσότητα που χτυπάει καρδιά.
Πολλά φιλά
Ρίτα Β.

Το παρακάτω άρθρο, έχει κάποια σχέση με τις θεωρίες συννομοσίας γενικά.

Μας είπαν; Μας λένε; Συννομοσιολόγους! Γιατί;

-Γιατί μιλούσαμε για καταστροφή από τα μνημόνια.

Βγήκαν και παραδέχθηκαν ότι η συνταγή μέχρι σήμερα ήταν λάθος. Φυσικά και στην συνέχεια δεν άλλαξαν τίποτα.

-Γιατί μιλούσαμε πως η χώρα μας έχει μεγάλο ορυκτό πλούτο και σοβαρά κοιτάσματα υδρογονανθράκων που ορέγονται τα "αρπακτικά". Τότε Πάγκαλος και Γιώργος (Γιωργάκης) ορκιζόντουσαν πως δεν υπάρχουν τέτοια στην Ελλάδα.

Αφού αυτοί μας έβαλαν στα μνημόνια οι επόμενοι υπέγραψαν συμβάσεις με μεγάλες εταιρίες για υδρογονάνθρακες! Τι συμβάσεις; Και με τι οικονομικά μεγέθη; Είναι βέβαια θέματα για τα οποία στην δημοκρατία μας ούτε ενημέρωση αλλά ούτε και άποψη πρέπει να έχει ο Ελληνικός λαός!

-Γιατί μιλούσαμε για κλοπή του λαού όταν ανακεφαλαιοποιούσαν τις τράπεζες και πως αυτοί που κρύβονται πίσω από αυτές κινούν τα νήματα.

Έτσι αφού τις φορτώσαμε με πάνω από 150 δις και μας έδωσαν μετοχές τους. Οι τράπεζες πουλήθηκαν έναντι 5 δις κουρεύοντας και εξανεμίζοντας τις μετοχές άρα και τα δανεικά! (μεγάλο κόλπο!)

-Γιατί λέγαμε πως και ο Σύριζα όταν γίνει κυβέρνηση θα ακολουθήσει την ίδια ακριβώς ατζέντα πείθοντας πως δεν υπάρχει άλλος δρόμος και απογοητεύοντας τον κόσμο. Προσωπικά μάλιστα στήριξα και την άνοδό του στην εξουσία, με την λογική πως είτε θα γίνει η αλλαγή την οποία υπόσχονταν είτε θα αποκαθελώνονταν το ψέμα.

Αμέσως και από την επόμενη μέρα αποκαλύφθηκαν οι προθέσεις τους για επανάληψη του εγκλήματος το οποίο κορυφώθηκε με την αντισυνταγματική καταπάτηση του δημοψηφίσματος και το τρίτο (από δω και μπρος χάνεται ο λογαριασμός) μνημόνιο.

-Γιατί μιλούσαμε για κανόνες παγκοσμιοποίησης παγκόσμιο έλεγχο από μια κάστα ολίγων. Καιρό τώρα, δεν χάνει ευκαιρία ο Γιωργάκης να μιλά για την ανάγκη της παγκόσμιας διακυβέρνησης. Η Κεραμέως, miss μπιλντερμπεργκ, υπουργός παιδείας συνέχεια της, άλλης miss μπιλντερμπεργκ, Διαμαντοπούλου(Τυχαίο; Για εμάς τους συννομοσιολόγους όχι.) μας μιλά για κάμερες στις αίθουσες των σχολείων. Ενώ ο Νετανιάχου στο Ισραήλ για τσιπάρισμα των παιδιών (η κορυφή του παγόβουνου της συννομοσιολογίας) ώστε να προστατεύονται με αισθητήρες από τα αυτοκίνητα καθώς και να ελέγχεται η μεταξύ τους απόσταση... Φυσικά για τα ψαράκια των ανόητων υπάρχουν πολλά θετικά, όπου πλασάρονται για να χάψουν το δόλωμα. Βγήκε και ο mr. Bill gates για να μας πει πως ήδη έχει κατασκευάσει τσιπ για ανθρώπους σχετικό με τον κορωνοϊό (δεν είναι fake). Και άλλα πολλά τα οποία δεν είναι της



ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΥΝΝΟΜΩΣΙΑΣ

ώρας.

Φυσικά το σύστημα για να δημιουργήσει και την απαραίτητη σύγχυση πλασάρει αλήθειες μαζί με "μυθώδη ψεύδη" ή εναλλακτικά βάζει φαιδρούς έως τώρα του δημόσιου βίου και της ενημέρωσης, όπου μέχρι εχθές μας μιλούσαν για νεφελίμ και ελοχίμ, να υιοθετήσουν αλήθειες έτσι ώστε αυτές να απαξιωθούν. Έχω λοιπόν να προτείνω στους αδαείς κοιμισμένους, θύματα, των Μέσων Μαζικής Εξημέρωσης πως αν θέλουν έστω και αργά να εγκαταλείψουν τον ύπνο του δικαίου να ψάξουν για τους συνωμότες! Έτσι μπας και λυθούν τα δεσμά της λήθης.

Ίσως που ξέρουμε, να υπάρχει ελπίδα να βρουν τα ψαράκια το δρόμο προς ανοικτή θάλασσα πριν γίνουν γεύμα στα σκυλόψαρα!

Στη συνέχεια, το ίδιο άτομο σχολιάζει το άρθρο του Λάμπρου Ροϊλού:

Βεβαίως και συμφωνώ σε πάρα πολλά μαζί του. Το λάθος για εμένα βρίσκεται στο τσουβάλιασμα όλων. Όλες οι θεωρίες είναι εν δυνάμει ορθές όταν πληρούν κριτήρια ορθολογισμού και επιχειρημάτων ενώ η αντίθετη άποψη δεν καλύπτεται πλήρως με επιχειρήματα. Η λογική είναι ίδια με τις θεωρίες της φυσικής όπου ευσταθούν στον βαθμό που εξηγούν την φύση δίχως αντιφάσεις. Δυστυχώς καλέ μου Γιώργο και νομίζω πως θα το αναγνωρίσεις σημαντικό πλήθος ειδήσεων κρύβει ιδιοτέλεια και κατ'επέκταση προπαγάνδα με συχνές πυκνές αντιφάσεις. Τεκμηριώνουν την ορθότητά τους απλά επειδή μεταφέρονται από τα ΜΜΕ ή από "ειδήμονες" δημοσιογράφους ενώ η ίδια η ζωή τους διαψεύδει. Σηλιά του Πλάτωνα το παιχνίδι! Προφανώς και γίνεται καταιγισμός και

από σάχλες που όπως σωστά έθεσες πρέπει πάντα να φιλτράρονται και να μην υιοθετούνται (όλες στον προθάλαμο) άκριτα. Και το σημαντικότερο από όπου και αν προέρχονται! Θα έπρεπε λοιπόν ο κ. Ροϊλός να αποστασιοποιηθεί και όχι να λάβει ξεκάθαρη θέση εναντίον σε ότι ακούγεται από "μη έγκυρο στόμα". Γιατί η πράξη έχει αποδείξει πως και οι "έγκυροι" συχνά πυκνά μας δουλεύουν ψιλό γαζί. Η πράξη λοιπόν είναι ο τελευταίος και ο μέγας κριτής όπως στην φυσική το πείραμα...
Σπύρος Κορέας.

Καλημέρα Γιώργο

ευχομαι να είσαι καλά.

Να μην επαναλαμβάνομαι για το πόσο ωφέλιμα και πρακτικά είναι αυτά που μοιράζεσαι μέσω της εφημεριδούλας - και με πολύ παραστατικό τρόπο. Αυτό με τις ανάγκες (και ουσιαστικά την ανατομία τους) μου άρεσε πολύ γιατί μου "εξήγησε" (και ενίσχυσε) πχ γιατί νιώθω ωραία όταν μιλάω με την κόρη μου και συζητάμε για κανένα 2ωρο ή με τη γυναίκα μου (που της λέω ότι το γεγονός ότι έχω να κατέβω 3 μηνες Ελλάδα με στενοχωρεί). Ναι,καμιά φορά είναι ωραίο να έρχεται ο Επιστήμονας απ'έξω και να σου κάνει χειροπιαστό αυτό που συμβαίνει μέσα (σου).

Καλή εβδομάδα και καλή συνέχεια Γιώργο μου Νίκος Δ

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.



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

Θεραπευτική αποτελεσματικότητα

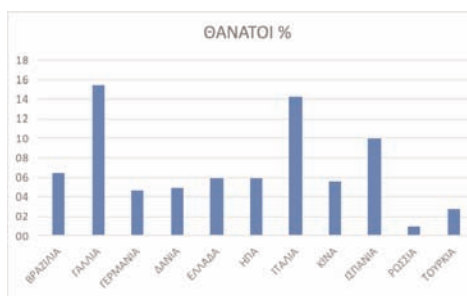
Αποφάσισα να κάνω μια σύγκριση ανάμεσα σε 12 κράτη που μ' ενδιαφέρουν σε σχέση με την ιατρική αντιμετώπιση των κρουσμάτων του κορονοϊού. Τα στοιχεία αυτά είναι της 22ας Μαΐου 2020. Όταν θα κυκλοφορήσει η Εφημεριδούλα δεν θα είναι τόσο επίκαιρα, αλλά αν μέχρι να κυκλοφορήσει η Εφημεριδούλα δεν γίνουν σημαντικές ανατροπές και ανακατατάξεις μας δίνουν μια ιδέα για την αποτελεσματικότητα της ιατρικής ανάμεσα σ' αυτά τα 12 κράτη. Τα στοιχεία έχουν ως εξής:

ΚΡΑΤΟΣ	ΣΥΝΟΛ ΚΡΟΥΣΜΑΤΩΝ	ΣΥΝΟΛ ΘΑΝΑΤΩΝ	ΣΥΝΟΛ ΙΑΘΕΝΤΩΝ
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	312074	20112	561
ΓΑΛΛΙΑ	181826	28215	63858
ΓΕΡΜΑΝΙΑ	179160	8316	159000
ΔΑΝΙΑ	11230	561	9764
ΕΛΛΑΔΑ	2853	168	1374
ΗΠΑ	1623352	96432	382944
ΙΤΑΛΙΑ	228006	32486	134560
ΚΙΝΑ	82971	4634	78255
ΙΣΠΑΝΙΑ	280117	27940	196958
ΡΩΣΣΙΑ	326448	3249	99825
ΤΟΥΡΚΙΑ	153548	4249	14990

Αυτό που μ' ενδιαφέρει σ' αυτόν τον πίνακα είναι δύο στοιχεία: Στο σύνολο των καταγεγραμμένων κρουσμάτων, τι ποσοστό θανάτων έχει η κάθε χώρα και τι ποσοστό ιαθέντων. Έχουμε λοιπόν:

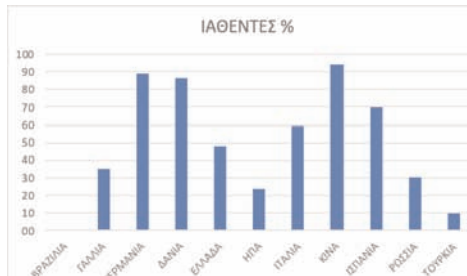
ΚΡΑΤΟΣ	ΘΑΝΑΤΟΙ %
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	6,4
ΓΑΛΛΙΑ	15,5
ΓΕΡΜΑΝΙΑ	4,6
ΔΑΝΙΑ	5,0
ΕΛΛΑΔΑ	5,9
ΗΠΑ	5,9
ΙΤΑΛΙΑ	14,2
ΚΙΝΑ	5,6
ΙΣΠΑΝΙΑ	10,0
ΡΩΣΣΙΑ	1,0
ΤΟΥΡΚΙΑ	2,8

COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421



ΚΡΑΤΟΣ	ΙΑΘΕΝΤΕΣ %
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	0,2
ΓΑΛΛΙΑ	35,1
ΓΕΡΜΑΝΙΑ	88,7
ΔΑΝΙΑ	86,9
ΕΛΛΑΔΑ	48,2
ΗΠΑ	23,6
ΙΤΑΛΙΑ	59,0
ΚΙΝΑ	94,3
ΙΣΠΑΝΙΑ	70,3
ΡΩΣΣΙΑ	30,6
ΤΟΥΡΚΙΑ	9,8

Συνεδρίες μέσω Skype
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com
210-96 52 336



Σε σχέση με το σύνολο των κρουσμάτων σε καθεμία από αυτές τις 12 χώρες, φαίνεται ως το μικρότερο ποσοστό θανάτων το έχουν η Ρωσία και η Τουρκία, και το μεγαλύτερο η Γαλλία και η Ισπανία.

Όσον αφορά τα ποσοστά των ιαθέντων, φαίνεται τα μεγαλύτερα ποσοστά να τα έχουν η Κίνα, η Γερμανία και η Δανία ενώ τα μικρότερα η Τουρκία και οι ΗΠΑ. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτά τα στοιχεία δείχνουν την αποτελεσματικότητα της ιατρικής σε καθένα από αυτά τα κράτη; Θα έλεγα όχι. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη, όπως για παράδειγμα η υποδομή υγείας που έχει κάθε χώρα. Πάντως, αν ήταν να άρπαξα από κάπου τον κορονοϊό και είχα την ικανότητα ν' αποφασίσω σε ποιά από αυτές τις χώρες να νοσηλευτώ, σίγουρα θα προτι-

μούσα τη Δανία και τη Γερμανία (με αυτή τη σειρά) από τις ΗΠΑ και την Τουρκία. Η αλήθεια είναι πως έχω καλύτερη γνώμη για την ιατρική των ΗΠΑ απ' ό,τι δείχνουν αυτά τα στοιχεία. Βέβαια, εδώ υπάρχει ένας αστάθμητος παράγοντας. Ο Donald...



7ος χρόνος !

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

ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ ΟΤΙ
Ο ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ
ΣΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΤΩΝ
ΑΡΙΜΩΝ ΚΑΙ ΑΦΕΘΗΚΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ
ΛΙΓΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠ' ΤΗΝ
ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ!

