

Η Εφημεριδούλα

Απρίλιος 2021

Τεύχος 296 35ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

ΑΝΟΙΞΗ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΦΥΣΗ



Ξεκινώντας να γράψω «ήρθε πάλι η άνοιξη» κάτι μέσα μου ...κλωτσάει. Στην πραγματικότητα, ο εφετινός χειμώνας, (τουλάχιστον στην Αττική) ήταν γεμάτος ανοιξιάτικα διαλείμματα. Η γειτονιά μας είναι μέσα στο πράσινο. Στις καθημερινές βόλτες που έκανα κατά τη διάρκεια του χειμώνα, έβλεπα τα καημένα τα χαμομήλια, τα χόρτα και τ' αγριολούλουδα να έχουν ...τρελαθεί. Πάνω εκεί που ξεκινούσαν ν' ανθίζουν, πλάκωνε ένα κύμα ψύχους και ...«μέσα τα κεφάλια».

Βέβαια, αυτή τη φορά, παρά τη χαμηλή θερμοκρασία των τελευταίων ημερών, η άνοιξη ήρθε για τα καλά και μάλλον έχει σκοπό να μείνει. Σ' αυτό εγγυώνται τα χελιδόνια που πρόσφατα έκαναν την εμφάνισή τους. Σ' αυτό συνεισφέρει επίσης και η πρόσφατη αλλαγή της ώρας. Στην πραγματικότητα, ενώ κάθε μέρα μεγαλώνει κατά ένα περίπου λεπτό το 24ωρο, με την αλλαγή της ώρας η μέρα ξαφνικά *μεγάλωσε κατά εξήντα λεπτά!* Αυτό - για τον άνθρωπο που έχει σταθερό ωρολόγιο πρόγραμμα - δημιουργεί ένα «σοκ ηλιοφάνειας». Στο βαθμό που η ηλιοφάνεια αυξάνει την ενεργητικότητα, φαινομενικά δεν υπάρχει πρόβλημα. Γενικά, οι περισσότεροι άνθρωποι, την άνοιξη είμαστε πιο ενεργητικοί. Αυτό σημαίνει ότι χρειαζόμαστε λιγότερες ώρες ύπνου. Εδώ, οι άνθρωποι που, λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων, έχουν επιβάλει στον οργανισμό τους ένα δύσκαμπτο ωρολόγιο πρόγραμμα, ενδέχεται τη μειωμένη ανάγκη του οργανισμού για ύπνο να την ερμηνεύσουν σαν «αϋπνίες».

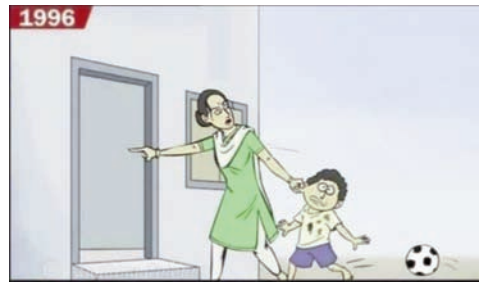
Η ανθρώπινη φύση συμβαδίζει με τις τέσσερις εποχές του χρόνου: Η άνοιξη είναι η εποχή της ενεργητικότητας και της δημιουργικότητας. Την άνοιξη, οι περισσότεροι, είμαστε πιο

ενεργητικοί από οποιαδήποτε άλλη εποχή του χρόνου. Αυτό οφείλεται στην αυξημένη ηλιοφάνεια σε συνδυασμό με τις ήπιες θερμοκρασίες. Το καλοκαίρι, που οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν, παρόλο που η ηλιοφάνεια μέχρι τις 18 με 23 Ιουνίου συνεχίζει ν' αυξάνεται η ενεργητικότητά μας πέφτει και γινόμαστε πιο ράθυμοι και ...καλοκαιρινοί. Είναι η εποχή που χρειαζόμαστε διακοπές (άλλο αν μπορούμε να πάμε). Την άνοιξη αυξάνεται και η σεξουαλικότητα. Είμαστε πιο ελαφρά ντυμένοι και παράλληλα ...δεν κάνει πολύ ζέστη. Το καλοκαίρι από τα τέλη Ιουνίου η σεξουαλικότητα μειώνεται κάπως για να φθάσει στο ...Ναδίρ γύρω στα μέσα το Ιανουαρίου. (Εξαιρούνται οι... ερωτευμένοι).

Το φθινόπωρο, η φύση δίνει ό,τι καρπούς έχει να δώσει. Ξεκινάει με τα φρούτα και τα λαχανικά το Σεπτέμβριο και τελειώνει με το μάξιμα της ελιάς το Νοέμβριο. Από και πέρα ... «πάπαλα». Ό,τι είχε να δώσει η φύση το έδωσε. Έρχεται ο χειμώνας. Τα ανθισμένα λιβάδια της άνοιξης είναι πια κατάξερα ή σκεπασμένα με χιόνι. Η φύση έχει ...κατάθλιψη; Όχι βέβαια! Μπορεί το χειμώνα με το κρύο και την περιορισμένη ηλιοφάνεια κάποιοι από μας να μελαγχολούν ή να καταθλιβονται, αλλά δεν ισχύει το ίδιο και για τη φύση: Κάτω από την επιφάνεια των φαινομενικά ξερών λιβαδιών επωάζουν οι σπόροι που θ' ανθίσουν ξανά την άνοιξη. Η φύση ξεκινά να παράγει την άνοιξη. Οι εννέα μήνες από Μάρτιο μέχρι και Νοέμβριο είναι οι παραγωγικοί μήνες. Οι τρεις μήνες του χειμώνα είναι η περίοδος που η φύση ξεκουράζεται και ...γεμίζει κι αυτή τις μπαταρίες της.

Βέβαια, άλλο η ανθρώπινη φύση κι άλλο η ανθρώπινη οικονομία. Ενώ το ημερολογιακό έτος

ΤΟΤΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ...



σε όλες τις «Δυτικές» χώρες ξεκινά την 1η Ιανουαρίου, το οικονομικό έτος, σε όλες τις χώρες που ανήκουν στο Βόρειο Ημισφαίριο ξεκινά την 1η Σεπτεμβρίου. (Δεν ξέρω αν αυτό ισχύει για χώρες όπως η Αυστραλία, η Ν. Ζηλανδία και η Ν. Αφρική). Αυτό σημαίνει ότι η «οικονομική άνοιξη» ξεκινά το Σεπτέμβρη και το «οικονομικό φθινόπωρο» ολοκληρώνεται εννέα μήνες μετά, δηλαδή στα μέσα Ιουνίου που είναι και η εποχή που αρχίζουν οι θερινές διακοπές. Μ' άλλα λόγια, ενώ στη φύση ο χειμώνας είναι από 21 Δεκεμβρίου μέχρι τις 21 Μαρτίου, ο «οικονομικός χειμώνας» ξεκινάει γύρω στις 21 Ιουνίου και τελειώνει 21 Σεπτεμβρίου. Αλλιώς, αν η οικονομία συμβαδίζει με τη φύση από το Δεκέμβρη μέχρι το Μάρτη θα ...σερνότανε.

Στον γενικό αυτό κανόνα, οι χώρες που βασίζονται στον θερινό τουρισμό, όπως η Ελλάδα αποτελούν εξαίρεση. Για όσους ασχολούνται με τουριστικά επαγγέλματα, το «τουριστικό οικονομικό έτος» *συμβαδίζει απόλυτα με τη φύση*: Κάτω από κανονικές συνθήκες (όχι τώρα με τον κορονοϊό) η τουριστική περίοδος ξεκινάει το Πάσχα, φτάνει στην κορύφωσή του τον Αύγουστο και τελειώνει γύρω στα μέσα Νοεμβρίου. Αν γνωρίζεις ανθρώπους που ασχολούνται με τουριστικά επαγγέλματα, το Νοέμβριο είναι ...στυμμένες λεμονόκουπες και το μόνο που θέλουν είναι ...ξεκούραση.

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

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Γιωργο μου καλησπέρα

Τι ευχάριστο που είναι μέσα από τα πολλά καθημερινά email της δουλειάς να εμφανίζεται στα εισερχόμενα ένα mail με την εφημεριδούλα σαν μικρή όαση ανάμεσα σε ενημερώσεις για αυθαίρετα, αλλαγές νομοθεσίας εγκυκλίους και δεν συμμαζεύεται.

Ευκαιρία λοιπόν για διάλειμμα για να καθαρίσει λίγο το μυαλό και να ευχαριστηθώ την εφημεριδούλα.

Στο τελευταίο τεύχος όμως αναφέρεται την γνωστή ιστοριούλα με το μολύβι των Σοβιετικών που δυστυχώς είναι αστικός μύθος.

Στην πραγματικότητα οι Σοβιετικοί (αργότερα ως Ρώσοι) όπως και οι Αμερικανοί χρησιμοποιούν το ίδιο στυλό για το διάστημα. Το πρόβλημα με τα μολύβια είναι ότι οι νιφάδες γραφίτη που αποκολλούνται από το μολύβι με την χρήση, εξαιτίας της μηδενικής βαρύτητας, μπορεί να καταλήξουν σε σημεία μέσα στην καμπίνα, που μπορεί να προκαλέσουν βραχυκύκλωμα ή ακόμα και πυρκαγιά.

Σχετικό link

https://en.wikipedia.org/wiki/Space_Pen

Ελπίζω να τελειώσει σύντομα η παγκόσμια καραντίνα που έχουμε μπει όλοι και να τα πούμε από κοντά.

Κώστας Θεοτοκάτος

Ο ΣΥΡΙΖΑ ΩΣ «ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟ ΚΟΜΑ»

Γιώργο διαφωνώ στο άρθρο σου περί «του πόσοι είναι αυτοί οι μπαχαλάκηδες που δεν μπορούμε να τους ελέγξουμε;..... Αφού το 95% ψήφισε δημοκρατικά κόμματα.....». Ξεχάσαμε πόσο πρόσφατα το κόμμα της Χρυσής Αυγής είχε ένα 10% σε ψήφους; Και τι πρέσβευε το κόμμα αυτό;

Επίσης διαφωνώ ότι ο ΣΥΡΙΖΑ που πήρε 31% στις τελευταίες εκλογές μπορεί να αποκαλείται «δημοκρατικό» κόμμα».

Ξεχάσαμε κιόλας ότι:

Στις 30-6-2017 ο Αλέξης Τσίπρας ως πρωθυπουργός δήλωνε σε ομιλία του:

«Εμείς οι αστοικεῖτοι καταφέρνουμε και ξεπερνάμε πολλές φορές, ακόμα και θεσμικά εμπόδια, αυτών που έχουν ιδιαίτερη στοιχειώση και να μας στήνουν τέτοια εμπόδια, θα τα ξεπερνάμε», και κοιτώντας προς το μέρος του Παύλου Πολάκη γελοῦσε με νόημα. Μάλιστα στο σημείο εκείνο το ...νοήμον κοινό που τον άκουγε διέκοψε με χειροκροτήματα.

Την απόλυτη στήριξη του τότε πρωθυπουργού απολάμβανε ο αναπληρωτής υπουργός Υγείας

Παύλος Πολάκης ο οποίος με ένα ποίημα, προέβαινε σε σκληρή επίθεση κατά των δικαστών, -γιατί δεν τον άρεσε η απόφαση του ΣΤΕ για τους ελέγχους της εφορίας- δηλώνοντας πως «προστατεύουν τους ληστές, για χάρη των καναλαρχών», πως «αυτή δεν είναι δικαιοσύνη και μάλιστα τυφλή, είναι η προστασία του κάθε "ναβατζή"».

Ξεχάσαμε ότι ανέκαθεν ο ΣΥΡΙΖΑ χάιδευε και με την ανοχή του υπέθαλπε τέτοιους μπαχαλάκηδες; Ξεχάσαμε τα κατορθώματα του Ρουβίκωνα; Έλα μωρέ τώρα για λίγες μογιές σε Πρεσβείες και πάνω στο κτίριο της Βουλής; Ή λίγα «μπλοκαρίσματα» και λίγα γυαλιά καρφιά εδώ και κει;

Ξεχάσαμε ότι μετά την δήλωση Κοντονή στην βουλή τον Ιούλιο 2017, σαν Υπουργού Δικαιοσύνης, ότι θα αλλάξει η απόφαση για την μη αναστολή της ποινής της Ηριάννας, το ίδιο βράδυ οι μπαχαλάκηδες έσπασαν τα μαγαζιά στην Ερμού;

Ξεχάσαμε κιόλας ότι στις 15-2-2020 σαν αντιπολίτευση ο κος Τσίπρας στην Κεντρική Επιτροπή του ΣΥΡΙΖΑ σχολιάζοντας το κείμενο απολογισμού του κόμματός του, υπογράμμισε ότι η συζήτηση για τα πεπραγμένα της κυβερνητικής θητείας του κόμματος πρέπει να κοιτάει και προς την «δεύτερη φορά Αριστερά»; υποστηρίζοντας ότι ο ΣΥΡΙΖΑ καλείται να απαντήσει σε ερωτήματα όπως το εξής: Πώς θα καταφέρει «τη δεύτερη φορά Αριστερά, κερδίζοντας τις εκλογές»; να αναλάβει την ευθύνη και τον έλεγχο όχι μόνο των κυβερνητικών θέσεων, όχι μόνο των υπουργείων, αλλά και κρίσιμων αρμών της εξουσίας; Σύμφωνα με τον Αλέξη Τσίπρα, αυτό είναι ένα κρίσιμο ερώτημα που αφορά μεν στο χτες, αλλά η προβολή του είναι ευθέως στο αύριο. Τα ξεχάσαμε κιόλας αυτά; Αυτή η απώλεια μνήμης που μας διακρίνει δεν μας δίνει την δυνατότητα να αντιμετωπίσουμε διαχρονικά κάποια ζωτικά θέματα. Ένας «σοφός λαός» (όπως μας αρέσει να αυτοαποκαλούμαστε) που όμως πάσχει από αμνησία!

Περισσότερα για το δημοκρατικό κόμμα του ΣΥΡΙΖΑ και τους λόγους που το ψήφισαν στο άρθρο μου «Το ψυχογράφημα του 31 % του ΣΥΡΙΖΑ»

<https://www.europeanbusiness.gr/page.asp?id=5771>

Λάμπρος Ροϊλός

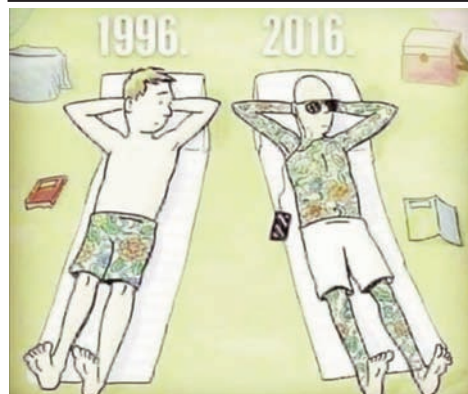
Φίλε Γιώργο καλημέρα!

Θα ήθελε να κάνω κάποια σχόλια σχετικά με τα κείμενα του προηγούμενου φύλλου με θέμα το μπαλάκι ευθυνών του ποιος κόβει τα κλαδιά για να μη πέφτουν στα καλώδια ή ποιος ασχολείται με την αστυνομική βία και έχει την ευθύνη ποιών πραγμάτων.

Όλοι αναφέρονται εκ των υστέρων στο ξεκαθάρισμα ρόλων, περιγραφή αρμοδιοτήτων κτλ κτλ. Πόσες φορές αυτά έχουν ακουστεί και στο παρελθόν;; Απειρες. Τι έχει γίνει μετά από χρόνια σε αυτό το θέμα;; Τίποτα. τι θα γίνει τώρα;; Τίποτα. Η απάντηση είναι τόσο απλή όσο και εξαιρετικά δύσκολη να εφαρμοστεί.

Το 1996 βρέθηκα στο ινστιτούτο Adize's στο Λος Άντζελες για μετεκπαίδευση σε θέματα διοίκησης αλλαγών σε επιχειρήσεις. Από τα πρώτα που άκουσα και με άφησαν πολύ σκεπτικό ήταν « ένα σύστημα είναι πάντα ισχυρότερο από ένα άτομο έστω και αν αυτό είναι ο

ΤΟΤΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ...



καλύτερος μάντζερ που υπάρχει». Ότι και να κάνει, το σύστημα έχει τρόπους να το εξουδετερώνει. Η καλύτερη περιγραφή καθηκόντων στον κόσμο δεν μπορεί να καλύψει ούτε το 70-75% των πραγματικών καθηκόντων λόγω επικαλύψεων που υπάρχουν στις γκριζές ζώνες κάθε θέσης εργασίας. Τι συμβαίνει; Το περίφημο σύστημα είναι άυλο, είναι ένα σκεπτικό λειτουργίας που έχει εμποτίσει κάθε δραστηριότητα του οργανισμού. Συνεπώς ότι έλθει σε επαφή μαζί του «μολύνεται», δεν την γλυτώνει. Ό,τι ξεκαθάρισμα ρόλων και διευκρίνιση καθηκόντων να εξαγγέλλουν οι πολιτικοί τίποτα δεν αλλάζει και ούτε πρόκειται. Γιατί; Ένα σύστημα για να αρχίσει να αλλάζει χρειάζεται να «μολυνθεί» με δύο στοιχεία: αμοιβαία εκτίμηση και σεβασμός [mutual trust and respect] μεταξύ των εμπλεκόμενων μερών. Εύκολο;; Καθόλου, εξαιρετικά δύσκολο. Όλες οι έρευνες παλαιότερες και νεότερες – με αφορμή την πανδημία- δείχνουν ότι σε ποσοστό κοντά στο 70% δεν εμπιστεύονται οι εργαζόμενοι ούτε τους πολιτικούς ούτε τους επιχειρηματίες, τι περιμένει κάποιος ότι θα αλλάξει;; όταν λείπει δομικό στοιχείο για να υλοποιηθεί μια αλλαγή για ποια αλλαγή μπορεί κάποιος να μιλάει;. Συνεπώς μέχρι να υπάρξει αυτό το δομικό στοιχείο μεταξύ των συμβαλλομένων, δέντρα θα πέφτουν και θα κόβουν καλώδια, ξύλο θα πέφτει και κανένας δεν θα αναλαμβάνει την ευθύνη, γιατί το σύστημα τόσο χρόνια έτσι λειτουργεί και μολύνει και κάθε εισερχόμενο σε αυτό μακάρι να έχει και τις καλύτερες των προθέσεων. Όσο κάποιος «ηγέτης» δεν κοιτά το πρόβλημα κατάματα όλο ξεκαθάρισμα ρόλων θα υπόσχονται και όλα τα ίδια θα μένουν.
Χρήστος Οικονομοπούλος

Διαδραστική Εφημεριδούλα

Οι αναγνώστες μπορούν να συμμετέχουν 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.

ProgressNet®



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

Χάνεις χρόνο !

Η κοπέλα είναι 27 ετών. Κατάγεται από μια κομπόλη της Β. Ελλάδας όπου και μεγάλωσε. Όταν τέλειωσε το Λύκειο ήρθε για σπουδές στην Αθήνα. Τελείωσε τις πανεπιστημιακές της σπουδές και σήμερα εργάζεται σε μια πολυεθνική εταιρεία. Παράλληλα, συνεχίζει τις πολύ προχωρημένες μουσικές της σπουδές στην κιθάρα και ταυτόχρονα έχει κι άλλα ενδιαφέροντα.

Όταν ήρθε στην Αθήνα, δημιούργησε μια σχέση μ' έναν συμφοιτητή της η οποία κράτησε πέντε χρόνια, από την οποία χώρισε με δική της πρωτοβουλία και τους τελευταίους μήνες έχει μια νέα σχέση. Όπως διαπιστώνουμε η κοπέλα βρίσκεται σε μια φάση εξέλιξης. Έχει πολλές προοπτικές. Γι' αυτό το λόγο, δεν γνωρίζει αν θα συνεχίσει να εργάζεται στην πολυεθνική ή αν θα στραφεί στα μουσικά της ενδιαφέροντα.

Η μητέρα της όμως, δεν είναι ικανοποιημένη. Για κείνην, ο αντικειμενικός στόχος της κόρης «θα έπρεπε» να είναι ο γάμος και τα παιδιά. Ήδη από το δεύτερο χρόνο της σχέσης που είχε κάνει την προέτρεπε να παντρευτεί. Το φαινόμενο αυτό το συναντάμε συχνά η σύντροφός μου κι εγώ σαν ψυχολόγοι. Πολλές κοπέλες, οι περισσότερες με πανεπιστημιακές σπουδές, όλες εμφανίσιμες και με επαρκείς κοινωνικές δεξιότητες οι οποίες όμως στον τομέα της συντροφικότητας δεν έχουν βρει μέχρι τώρα τον κατάλληλο και είναι αγχωμένες γιατί ...έχουν μείνει πίσω. Ανεξάρτητα από την επαγγελματική τους κατάσταση έχουν την αίσθηση ότι χρωστάνε την ...κοινωνική τους θητεία. Μ' άλλα λόγια έχουν «άγχος αποκατάστασης».

Το άγχος αυτό εμφανίζεται συνήθως από τα 28 και πέρα σε κοπέλες που δεν έχουν έναν «σταθερό δεσμό» με προοπτική. Συνήθως κρατάει μέχρι τα 40 με 42. Έχει επίσης να κάνει και με τον τόπο καταγωγής. Στις κοπέλες που κατάγονται από την επαρχία ίσως να εμφανίζεται νωρίτερα απ' ότι στις κοπέλες από τα μεγάλα αστικά κέντρα.



Είναι προϊόν της Ελληνίδας μάνας η οποία βρίσκεται σε σύγχυση και ζητάει από την κόρη της ένα σωρό ετερόκλητα πράγματα: «Να σπουδάσεις, να είσαι όμορφη, να παντρευτείς, να γίνεις εκκολλητική μηχανή, να κορνιζάρεις το πτυχίο και να γίνεις μια καλή μάνα, μαγειρίσσο και νοικοκυρά». Φυσικά οποιαδήποτε συμπεριφορά ξεφεύγει από αυτή τη γραμμή θεωρείται από τη μάνα «χάσιμο χρόνου».

Η πλάκα είναι ότι αυτή η εντολή (που έχει καταγραφεί μέσα τους) σε κάποιο βαθμό τις επη-

ραάζει όλες. Το «χάνεις χρόνο» εντείνεται καθώς η κοπέλα μεγαλώνει και οι «αποτυχίες» (ή ατυχίες) στις συντροφικές απόπειρες διαδέχονται η μία την άλλη. Όταν φτάνουν γύρω στα 33 με 38 το άγχος αυτό εντείνεται και δύσκολα μπορούν να το ελέγξουν με αποτέλεσμα με κάθε νέα γνωριμία στο πίσω μέρος του μυαλού τους να γίνεται μια αξιολόγηση του ατόμου ως «γαμπρού». Αυτό γίνεται εύκολα αντιληπτό από τους άντρες οι οποίοι, μόλις αντιληφθούν ότι η κοπέλα εκπέμπει ...«**αποκαταστασιόνια**» παίρνουν δρόμο. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος: Όσο εκπέμπουν αυτές αποκαταστασιόνια οι άντρες παίρνουν δρόμο και όσο οι άντρες παίρνουν δρόμο, το άγχος αποκατάστασης αυξάνεται.

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

Ηδονή, γλυκά και ενοχές

Για όσους ανθρώπους κάνουν δίαιτα, η σοκολάτα και τα γλυκά αποτελούν απαγορευμένη ζώνη. Όλοι γνωρίζουμε, ακόμα κι από τότε που ήμασταν παιδιά, πώς λειτουργεί η απαγόρευση. Σε κάνει να θέλεις το «απαγορευμένο» περισσότερο από όσο το ήθελες πριν την απαγόρευση.

Ξέρω ότι αυτό που θα πω θ' ακουστεί υπερβολικό: Οποιαδήποτε «υγιεινή διατροφή» απαγορεύει γλυκά και σοκολάτα, είναι άχρηστη διότι, στη διάρκεια μιας ζωής είναι ανεφάρμοστη. Την άποψη αυτή θα τη στηρίξω όσο πιο επιστημονικά μπορώ με ένα σκοπό στο νου: Να μάθεις πώς να τρως γλυκά χωρίς να νιώθεις ενοχές! Όπως είπαμε, θα προσεγγίσουμε το θέμα επιστημονικά. Παρόλο που πολλά γλυκά περιέχουν σοκολάτα, καλό θα ήταν να μελετήσουμε τη σοκολάτα και τα γλυκά χωριστά.

Η σοκολάτα

Οι περισσότεροι από μας, όταν ακούμε τη λέξη σοκολάτα, από τη μια ...γλειφόμαστε, αλλά από την άλλη, ο νους μας πηγαίνει στο ότι «παχαίνει, και χαλάει τα δόντια». Αυτό δεν είναι πάντα αλήθεια. Παχαίνει εάν περιέχει ζάχαρη και χαλάει τα δόντια αν δεν τα πλύνεις στο επόμενο ημίωρο από την ώρα που έφαγες σοκολάτα. Όταν όμως, λέμε σοκολάτα δεν εννοούμε κάθε τι που έχει αυτό το χρώμα κι αυτό το άρωμα. Για να είναι η σοκολάτα ευεργετική, πρέπει να περιέχει κακάο σε ποσοστό 60 με 75 τοις 100. Αυτό μας παραπέμπει στη μαύρη σοκολάτα. Η αληθινή σοκολάτα λιώνει στους 36,1 έναν βαθμούς Κελσίου. Μ' άλλα λόγια η πραγματική σοκολάτα, αν την αφήσεις λίγο στο στόμα σου, λιώνει.

Λίγοι άνθρωποι γνωρίζουν τις ευεργετικές συνέπειες της σοκολάτας και αυτές είναι αρκετές. Η σοκολάτα μειώνει την αρτηριακή πίεση του αίματος. Μειώνει κατά 50% το ρίσκο ενός εμφράγματος και την εμφάνιση νόσου των στεφανιαίων αγγείων κατά 10%. Για δύο με τρεις ώρες από την ώρα που έχεις φάει σοκολάτα, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο. Τα φλαβονοειδή διαστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου με αποτέ-

ΠΑΤΗΡ ΚΑΙ ΥΙΟΣ ΤΟ ΧΑΣΜΑ ΤΩΝ ΓΕΝΕΩΝ



8ος Χρόνος !

Κάθε Τετάρτη 11:00 π.μ.

ακούτε από το διαδίκτυο

στον Καρδιά 95

την εκπομπή

Χαβαλές & Επιστήμη

με τη Μαρίτα Μυρωνάκη

και τον Γιώργο Πιντέρη.

Ψυχολογικά θέματα

με αφορμή

την επικαιρότητα.

Αναμεταδίδεται

Σάββατο 11:00 π.μ.

λεσμα ο εγκέφαλος να παίρνει περισσότερο οξυγόνο. Με αυτό τον τρόπο ο εγκέφαλος καταπολεμά την εξάντληση, την αϋπνία, τη γήρανση και βελτιώνει τη μνήμη και τη μάθηση. Η πρόσληψη φλαβονοειδών μέσω της τροφής σε πολλές περιπτώσεις έχει δείχθει ότι είναι ευεργετική για τον άνθρωπο. Τροφές και ποτά που περιέχουν φλαβονοειδή, εκτός από τη σοκολάτα, είναι το κρεμμύδι, το μπρόκολο, το μήλο, το κεράσι, τα μούρα, το τσάι, το κόκκινο κρασί, το θυμάρι, ο μαϊντανός, τα εσπεριδοειδή, το κεράσι, το σταφύλι, η σόγια και τα όσπρια.

Η σοκολάτα βελτιώνει επίσης την συναισθηματική διάθεση διότι περιέχει φαινυλαιθυλαμίνη μια ουσία που εκκρίνει ο εγκέφαλος η οποία δημιουργεί μια αίσθηση ευφορίας η οποία συνδέεται μάλιστα με τη σεξουαλική προδιάθεση. Λειτουργεί δηλαδή σαν το αλκοόλ χωρίς όμως τις παρενέργειές του. Η μαύρη σοκολάτα βοηθά στο μεταβολισμό των σακχάρων και μειώνει το ρίσκο του διαβήτη.

Είναι πράγματι πολλά τα θετικά της μαύρης σοκολάτας. Δεν έχουμε περιγράψει ούτε τα μισά. Για να μη σε κουράζω άλλο, απλά θ' αναφέρω μερικά ακόμα: Καταπολεμά το σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης, αυξάνει την «καλή» και μειώνει την «κακή» χοληστερίνη διότι περιέχει αντιοξειδωτικά. Ένα χημικό συστατικό που περιέχει το κακάο μπορεί ν' αντιμετωπίσει αποτελεσματικά το βήχα, χωρίς τις παρενέργειες που προκαλούν τα φάρμακα για το βήχα που το περιέχουν. Μερικοί υποστηρίζουν ότι η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος που προκαλούν τα φλαβονοειδή ενισχύουν τη σεξουαλική στύση. Περιέχει σίδηρο και συνιστάται για εγκύους. Περιέχει επίσης και μαγνήσιο που μειώνει τα συμπτώματα πριν την περίοδο. Εμποδίζει τον εκφυλισμό των ρυττίων και τη δημιουργία

γία καρκινικών κυττάρων. Και μια πληροφορία που είναι αντίθετη με την άποψη ότι η σοκολάτα χαλαρεί τα δόντια: Τα μικρό χημικό συστατικό που υπάρχει στη σοκολάτα, η θεοβρωμίνη καταπολεμά τη φθορά των δοντιών και είναι πολύ αποτελεσματική στην ενδυνάμωση της κρυστάλλινης δομής των δοντιών και την αντιμετώπιση της τερηδόνας!

Τα γλυκά

Είναι βασικό για κάθε «γλυκατζή» να καταλάβει ότι η εξάρτησή του είναι από τις γλυκές γεύσεις και όχι απαραίτητα από τη ζάχαρη. Το γεγονός ότι τα περισσότερα γλυκά περιέχουν ζάχαρη, δεν σημαίνει ότι κάθε τι που έχει γλυκιά γεύση περιέχει ζάχαρη. Εκτός από τη ζάχαρη γλυκιά γεύση έχουν το μέλι, η φρουκτόζη, η μελάσα, η στέβια, η ερυθριτόλη, η ξυλιτόλη, το χαρουπόμελο και άλλα. Δεν είναι απαραίτητα όλα αυτά τα γλυκαντικά υγιεινά, αλλά κανένα δεν κάνει μεγαλύτερη ζημιά στον οργανισμό από την επεξεργασμένη ζάχαρη. Θα μιλήσουμε γι' αυτά παρακάτω. Προς το παρόν θα εστιάσουμε στη ζάχαρη. Ο σκοπός μου εδώ είναι να σου δείξω ότι μπορείς να συνεχίσεις να είσαι γλυκατζής, χωρίς να ζημιώνεις την υγεία σου.

Οι περισσότεροι εργαζόμενοι, και ιδίως οι μητέρες που έχουν μικρά παιδιά, δεν έχουν το χρόνο που απαιτεί η προετοιμασία ενός υγιεινού γεύματος. Έτσι, καταφεύγουν σε επεξεργασμένες τροφές που ετοιμάζονται εύκολα και γρήγορα. Όλες αυτές οι τροφές, περιέχουν ζάχαρη και συνεπώς προσθέτουν άδειες θερμίδες. Μια έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ το 2018 έδειξε πως το 17% από τις ημερήσιες θερμίδες που καταναλώνει ο μέσος Αμερικάνος περιέχουν ζάχαρη. Το ποσοστό αυτό στα παιδιά πέφτει στο 14%. Για φαντάσου: Να θέλεις να χρησιμοποιήσεις μια έτοιμη σάλτσα για τα μακαρόνια σου και, άθελά σου, να τρως ζάχαρη! Τι κάνει όμως η ζάχαρη στον οργανισμό; Και τι δεν κάνει! Ας τα δούμε. Όμως πρώτα να τονίσω ότι όσα αναφέρω πιο κάτω είναι αποτελέσματα κατάχρησης της ζάχαρης γι' αυτό άλλωστε αναφέρομαι στους «γλυκατζήδες». Αλλιώς, αν καταναλώνεις δύο με τρεις κουταλιές ζάχαρης την ημέρα με τον καφέ ή το τσάι σου, δεν χρειάζεται ν' ανησυχείς.

Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας ζάχαρης από αναψυκτικά και ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη αυξάνει τις πιθανότητες να πάρουμε κιλά και να συσσωρευούμε λίπος. Αυξάνει το ρίσκο καρδιοπάθειας, την αρτηριακή πίεση και τη δημιουργία φλεγμονών. Διευκολύνει τη δημιουργία ακμής. Η παχυσαρκία, η αντίσταση στην ινσουλίνη που προκαλεί η ζάχαρη και οι φλεγμονές θεωρούνται παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες δημιουργίας καρκίνου. Προκαλεί γήρανση του δέρματος και ρυτίδες. Συνεισφέρει στη συσσώρευση λίπους στο σκύτι. Αν τα σάκχαρα στο αίμα σου είναι μονίμως αυξημένα, μπορεί να προκληθούν βλάβες στα ντελικάτα αιμοφόρα αγγεία των νεφρών με αποτέλεσμα κάποια νεφροπάθεια. Η αρθρίτιδα είναι μια φλεγμονή που χαρακτηρίζεται από πόνο στις αρθρώσεις. Οι μεγάλες δόσεις ζάχαρης ανεβάζουν τα επίπεδα του ουρικού οξέως στο αίμα αυξάνοντας τις πιθανότητες επιδείνωσης της αρθρίτιδας. Περιορίζομαι σ' αυτές τις παρενέργειες ενώ υπάρχουν κι άλλες. Πέρα όμως από τις σωματικές βλάβες, η συστηματική χρήση μεγάλης ποσότητας ζάχαρης

προκαλεί κακοκεφιά. Αν αυτή η κατάσταση είναι καθημερινή και συνοδεύεται και από χαμηλή ενεργητικότητα θα μπορούσαμε να την πούμε και κατάθλιψη. Μάλιστα, το 1975 ο William Dufty έγραψε ένα βιβλίο με τίτλο **The sugar blues**, το οποίο πούλησε 1,6 εκατομμύρια αντίτυπα! Θα μετέφραζα τον τίτλο «Η γλυκιά μελαγχολία». Το ουσιαστικό του μήνυμα είναι πως η ζάχαρη είναι ο υπ' αριθμόν ένα παράγοντας στη διατροφή μας που προκαλεί μελαγχολία. Εκείνο όμως που μου εντυπώθηκε και είναι σα να το βλέπω τώρα, είναι δύο φωτογραφίες του συγγραφέα στο οπισθόφυλλο. Η πρώτη είναι από την εποχή που ήταν ...ζαχαρομανής. Η δεύτερη είναι 10 χρόνια αφού έκοψε εντελώς τη ζάχαρη. Στη δεύτερη φαίνεται 10 χρόνια νεότερος από την πρώτη!

Όταν είμαστε κάτω από στρες το σώμα μας αμέσως μπαίνει στη φάση «φυγή-επίθεση» με αποτέλεσμα να εκκρίνονται διάφορες ορμόνες. Περιέργως, το σώμα έχει μια παρόμοια βιοχημική αντίδραση όταν τα σάκχαρα στο αίμα είναι χαμηλά. Αν εκείνη την ώρα φας ένα γλυκό, οι ορμόνες του στρες προκειμένου ν' αντισταθμίσουν την έλλειψη ανεβάζουν απότομα τα σάκχαρα στο αίμα. Αποτέλεσμα; Ανεξήγητο άγχος, ευερεθιστικότητα ακόμα και τρεμούλα.

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 «ελ-



λειπή» 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 σε βρίζα 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 χειρότερο 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 παίρνουμε 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...

ΠΡΟΣΕΧΩΣ

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος



Ο Καραγκιόζης και ο Ψυχολόγος
Θεατρικό Δίγημα
Θεωρία και πράξη στην ψυχολογία

Για παλαιότερα τεύχη της
Εφημεριδούλας

πατήστε εδώ:
<https://www.pinteris.gr>

Στο περιοδικό **Ψυχογραφήματα**
βρίσκονται άρθρα μου που μπορεί
να σας ενδιαφέρουν.

<https://www.psychografimata.com/>

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.

ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΗΝ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο

