



Η Εφημεριδούλα

Μάιος 2023

Τεύχος 328 37ος χρόνος

pinteris@hotmail.com
210 - 96 52 336

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

«Να διαφέρω» με οποιοδήποτε κόστος

Κάθε παιδί, όταν μπαίνει στην εφηβεία έχει 4 προκλήσεις: Να ξεχωρίσει, να ταιριάζει, να τον υπολογίζουν και να δεσμεύεται. Αν κάποιος από αυτά δεν το καταφέρει στην εφηβεία στο βαθμό που επιθυμεί, όταν ενηλικιωθεί το κουβαλάει σαν μισοτελειωμένη υπόθεση. Φαίνεται πως ο Βαρουφάκης έχει κολλήσει στις 2 από τις 4: Να ξεχωρίζει και να τον υπολογίζουν. Ας δούμε γιατί υποστηρίζω κάτι τέτοιο.

Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1961 (δηλαδή σήμερα είναι 62 ετών). Αποφοίτησε από το Λύκειο επίσης στην Αθήνα. Και τι δεν θα έδινε για να δω το απολυτήριο του. Όχι για τους βαθμούς, αλλά για το όνομα: Αν το απολυτήριό του γράφει «Ιωάννης» Βαρουφάκης μ' ένα Ν, πάω πάσο. Θα πει ότι ο άνθρωπος βαφτίστηκε έτσι. Φαντάσου το: Ο παπάς αναγγέλλει «βαφτίζεται ο δούλος του Θεού Ιωάννης με ένα Ν».

Γιατί τον ...βάρανε το δεύτερο Ν; Έχεις ακούσει το «σαρανταπέντε Γιάννηδες, ενός κοκκόρου γνώσης»; Ε, ο Βαρουφάκης δεν ήθελε ν' ανήκει στους σαρανταπέντε, δηλαδή στο ...σωρό. Ήθελε να διαφέρει. Έτσι, για να διαφέρει, διάλεξε ν' αφαιρέσει το ένα Ν. Προς στιγμή αναρωτήθηκα: «Λες να υπάρχει στα Ελληνικά η λέξη «Γιάνης ή Ιωάνης με ένα Ν και να έχει κάποιο ειδικό νόημα»; Έψαξα στο λεξικό. Δεν υπάρχει τέτοια λέξη. Οπότε ο μόνος λόγος για τον οποίο το έκανε είναι για να διαφέρει.

Όμως, αυτός είναι ο ένας λόγος. Πάμε και στον δεύτερο: Πόσοι Γιάννηδες πολιτεύονται στην Ελλάδα; Όσοι από αυτούς ξεχώρισαν, έγιναν γνωστοί με το επίθετό τους. Αυτός κατάφερε να γίνει γνωστός και με το όνομά του: Πώς όταν λέμε «ο Μίκης» μας έρχεται στο νου ο Θεοδωράκης; Όταν ακούμε «ο Γιάννης με ένα Ν», ο νους πηγαίνει αμέσως στον Βαρουφάκη.

Πέρα όμως από το όνομα, αν προσέξουμε την ιστορία αυτού του ανθρώπου από τότε που εμφανίστηκε στο πολιτικό προσκήνιο, θα διαπιστώσουμε ότι στα περισσότερα σημαντικά Ελληνικά και διεθνή πολιτικά ζητήματα, σπάνια ίσως βρούμε ένα στο οποίο να συμφώνησε με την πλειοψηφία, δηλαδή τον «κοινό νου». Μας εκπροσώπησε σαν υπουργός οικονομικών στην Ε.Ε, μπαίνοντας με χέρια στις τσέπες (σας έχω γραμμένους) και φυσικά μ' ένα ντύσιμο που ναι μεν δεν είχε καμία καταλληλότητα για την περίπτωση, αλλά διέφερε.

Όταν βρέθηκε με τους υπουργούς των Ευρωπαϊκών χωρών, άρχισε να ...τους κάνει μάθημα, λες και ήταν αγράμματοι ή βλάκες. Το αποτέλεσμα ήταν να μας χώσουν ένα τρίτο μνημόνιο στον ποπό, το οποίο βέβαια δεν τον άγγιξε (μιας και είναι παντρεμένος με κόρη βιομηχάνου) αλλά για τους υπόλοιπους που κάναμε

ουρές στα ΑΤΜ για τον «άρτον ημών τον επιούσιον» των 50 ή 60 Ευρώ.



Πράγματι τα καταφέρνει και διαφέρει με οποιοδήποτε κόστος. Το θέμα είναι ποιος χρεώνεται αυτό το κόστος; Αν είναι να το χρεώνεται ο ίδιος, χαλάλι του. Όμως προκειμένου να διαφέρει σαν ο μόνος υπουργός των οικονομικών που κατάφερε να ...«κλείσει τις τράπεζες» όπως είχε πει στη σύντροφό του, το κόστος το πληρώσαμε εμείς. Και σα να μη φτάνει αυτό; Ο άνθρωπος είναι ανίκανος να μαθαίνει από τις εμπειρίες του. Αλλιώς, με το κάζο που έπαθε σαν υπουργός των οικονομικών δεν θα μιλούσε σήμερα για ...Δήμητρες.

Τα μεταξωτά βρακιά... Η ψηφιοποίηση του δημόσιου

Η αλήθεια είναι ότι τα τελευταία χρόνια η ψηφιοποίηση ορισμένων υπηρεσιών έχει γλιτώσει πολύ κόσμο από μετακινήσεις και ουρές. Όμως, αυτά ισχύουν περισσότερο για τις τράπεζες και υπηρεσίες του ιδιωτικού τομέα. (Αν και διαδικτυακές συναλλαγές που σε μια Ευρωπαϊκή χώρα παίρνουν πέντε λεπτά, στις Ελληνικές τράπεζες σε ώρα αιχμής μπορεί να πάρουν έως και τρία τέταρτα). Όμως οι διαδικτυακές συναλλαγές με το δημόσιο είναι μια εντελώς διαφορετική ιστορία.

Ας πάρουμε όμως τα πράγματα απ' την αρχή. Το πρώτο βήμα για την ψηφιοποίηση του δημοσίου ξεκίνησε, από τον τότε «λογιστή - Πρωθυπουργό» Κώστα Σημίτη το 1997. Ήταν το περίφημο TAXIS και ξεκίνησε από την Εφορία. Εκείνο που μου έχει μείνει αξέχαστο είναι ότι άρχισαν να έρχονται οι εφοριακοί στο γραφείο μου ο ένας μετά τον άλλον. Όχι για να μου κάνουν έλεγχο, αλλά σαν επαγγελματικοί επισκέπτες! Ήταν όλοι πάνω από 48 χρονών (οι περισσότερες γυναίκες). Η ιδέα ότι θα ήταν υποχρεωμένοι/νες να χειριστούν «αυτό τον διάλογο» (τον υπολογιστή) και μάλιστα (κυρίως αυτοί) να είναι υπεύθυνοι/νες για τα λάθη τους, τους είχε φέρει στα πρόθυρα νευρικού κλονισμού. Μάλιστα, κάποιοι από αυτούς είχαν πάει πρώτα σε ψυχίατρο, αλλά με τα ηρεμιστικά θόλωνε το μυαλό τους και στα σεμινάρια που πα-

ρακολουθούσαν δεν καταλάβαιναν τίποτα.

Τέλος πάντων, το σύστημα κουτσά - στραβά λειτούργησε. Πώς; Υποθέτω πως η τότε σοσιαλιστική κυβέρνηση, θα ζήτησε κάποια βοήθεια από τον ιδιωτικό τομέα. Μπορεί όμως να κάνω και λάθος. Δεν ξέρω πόσοι εφοριακοί ανά την Ελλάδα πήγαν σε ψυχιάτρους ή σε ψυχολόγους εκείνη την εποχή. Σίγουρα όμως κάποιοι φορολογούμενοι κατέληξαν ...στα ψυχιατρεία.

Προσωπικά, δεν έχω πολλές συνδιαλλαγές με το δημόσιο. Όμως, η σύντροφός μου έχει. Τα τελευταία έξι χρόνια που ζούμε μαζί, γίνομαι συχνά μάρτυρας όσων τραβάει με τις δημόσιες υπηρεσίες: Τα τηλέφωνα συνήθως δεν απαντάνε, κι αν ποτέ απαντήσει κάποιος υπάλληλος, ό,τι κι αν τον ρωτήσεις δεν ξέρει που του παν τα τέσσερα. Και πάμε τώρα στις ψηφιακές υπηρεσίες του Δημοσίου. Εκεί να δεις! Ιστοσελίδες που κάθε λίγο και λιγάκι ...κολλάνε. Κωδικοί που τη μια ισχύουν την άλλη είναι ...λάθος.



Γενικά, η σύντροφός μου είναι ένας πολύ ενεργητικός, αλλά ήρεμος άνθρωπος. Όποτε την ακούω να μιλάει με δημόσιο υπάλληλο στο τηλέφωνο, μετά το τρίτο λεπτό ήρεμης συζήτησης αρχίζει και φορτώνει. Στη συνέχεια γίνεται το «έλα να δεις». Μάλιστα, την τελευταία φορά την άκουσα να χρησιμοποιεί λεξιλόγιο που στα εννιά χρόνια που σχετιζόμαστε δεν έχω ξανακούσει. Η παρακάτω ιστορία θα σε βοηθήσει να καταλάβεις πώς έφτασε σ' αυτό το σημείο.

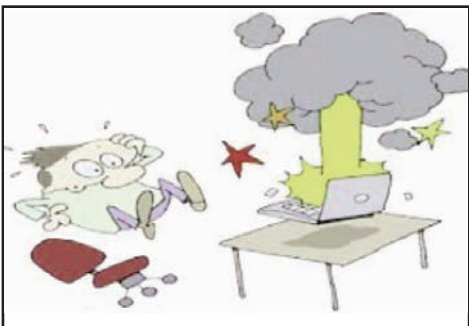
Όλα ξεκίνησαν πριν από ένα μήνα. Η Ζωή είναι άνθρωπος που κρατάει αποδείξεις σχεδόν για τα πάντα, δεν αφήνει εκπρόθεσμους λογαριασμούς και γενικά είναι συνεπιστατή. Πριν ένα μήνα λοιπόν, της ήρθε από τον ΕΦΚΑ Αγ. Παρασκευής (όπου κατοικούσε μέχρι το 2017) μια ειδοποίηση ότι χρωστάει 71.000 Ευρώ! Πήγε αμέσως στην Εφορία της Αγ. Παρασκευής και από εκεί την έστειλαν στο ΚΕΑΟ (Κέντρο Ρύθμισης Ασφαλιστικών Οφειλών) που βρίσκεται

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

στην οδό Μενάνδρου στην Αθήνα. Ακολουθήσε ένα πινακ- πονγκ ανάμεσα σε Μενάνδρου και Αγ. Παρασκευή (από τον Άννα στον Καϊάφα) και στο τέλος, για να ξεμπερδέψει με αυτή την ιστορία πλήρωσε 250 Ευρώ που ακόμα δεν έχει καταλάβει γιατί τα πλήρωσε. Θα μου πεις «τέλος καλό. Όλα καλά». Έτσι είτε και η Ζωή μέχρι που:

Μια εβδομάδα πριν, της ήρθε από τον ΕΦΚΑ Αγ. Παρασκευής μια νέα ειδοποίηση ότι χρωστάει 17.000 Ευρώ! (Το 71.000 έγινε 17.000. Αναγραμματισμός); Ακολούθησε ένα τηλεφώνημα με μια υπάλληλο του ΕΦΚΑ που το άκουσα γιατί ήταν στην ανοιχτή ακρόαση. Όταν τη ρώτησε πού οφείλεται αυτό το λάθος η υπάλληλος απάντησε ότι «κολλάει το σύστημα και κάνει λάθη». Εκεί η Ζωή απάντησε ότι το σύστημα το χειρίζονται άνθρωποι που είναι αμόρφωτοι, ανίκανοι, και αδιάφοροι. Για να μην τα πολυλογώ η υπάλληλος της πρότεινε τρεις εναλλακτικές: α. Να διερευνήσει το θέμα στον ΕΦΚΑ Αγ. Παρασκευής. β. Να διερευνήσει το θέμα στο ΚΕΑΟ της Μενάνδρου. γ. Να περιμένει να επικοινωνήσει μαζί της σε δέκα μέρες μια «ομάδα» που ασχολείται με τα ...επείγοντα. Φαντάσου να μην ήταν επείγον... Όταν τη ρώτησε τι είναι αυτή η «ομάδα» η υπάλληλος δεν ήξερε να της απαντήσει.

Ο υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης Κυριάκος Πιερρακάκης στα χρόνια της θητείας του έκανε ό,τι μπορούσε. Είμαι σίγουρος μάλιστα ότι στην προσπάθειά του πλαισιώθηκε από άτομα που είναι έμπειρα στον προγραμματισμό και ό,τι άλλο έχει να κάνει με την ψηφιοποίηση του Δημοσίου. Το θέμα είναι ότι στην πράξη, όλα τα συστήματα τα χειρίζονται υπάλληλοι του Δημοσίου. Κι εκεί κολλάει το πράγμα διότι πολλοί από αυτούς, όπως είπε και η Ζωή είναι αμόρφωτοι, ανίκανοι και αδιάφοροι. Και το χειρότερο απ' όλα: Έχουν μονιμότητα.



10ος Χρόνος !

Κάθε Τετάρτη 11:00 π.μ.

ακούτε από το διαδίκτυο

την εκπομπή

Χαβαλές & Επιστήμη

με τη Μαρίτα Μυρωνάκη

και τον Γιώργο Πιντέρη.

Σάββατο επανάληψη. Η διεύθυνση στο διαδίκτυο είναι:

<https://onlineradiobox.com/gr/kentrokardias95/?cs=gr.kentrokardias95&played=1>

Η ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΗ Χ

Συνέχεια απο το προηγούμενο

Βιταμίνες και κατάθλιψη

Μου έρχεται μια κυρία 40 χρονών και μου λέει ότι έχει κατάθλιψη. Αυτό που εμπιστεύομαι είναι αυτό που βιώνω. Αν η γυναίκα είναι άλουστη, έχει αζύριστα πόδια, οι μεις του προσώπου της έχουν κρεμάσει, μυρίζει ιδρώτα, μιλάει αργά και χαμηλόφωνα, και λέει ότι ήρθε σε μένα διότι είμαι κοντά και δεν είχε κουράγιο να πάει πιο μακριά, μάλλον δίκιο έχει. Αν όμως έχει έρθει από την άλλη άκρη της πόλης, με μαλλί από κομμωτήριο, βαμμένη στολισμένη, με ανάλογο τόνο φωνής και χαμογελαστή μόνο για κατάθλιψη δεν μιλάμε.

Γι' αυτό το λόγο, όποτε έχω απέναντί μου έναν «κουρασμένο» και αποθαρρυσμένο άνθρωπο, πέρα απ' αυτά που θα πούμε, του προτείνω να πάρει μια πολυβιταμίνη σταδιακής αποδέσμευσης. Βέβαια, καλό θα ήταν αν κάποιος έχει ιστορικό με προβλήματα νεφρών, να συμβουλευτεί έναν γιατρό.

Ο λόγος που προτείνω πολυβιταμίνη, είναι διότι έχω διαπιστώσει πως κάποιος, ενώ γνωρίζουν τι χρειάζεται να κάνουν για να συνέλθουν, δεν έχουν την ενέργεια να το κάνουν. Άσε που αν παίρνουν και ψυχοφάρμακα, τα πράγματα όσον αφορά την ενεργητικότητα και την πνευματική διαύγεια χειροτερεύουν. Η μέχρι τώρα εμπειρία μου είναι ότι, ένας στους πέντε μετά από μία εβδομάδα καθημερινής χρήσης της πολυβιταμίνης αναφέρει βελτίωση της διάθεσής του και αύξηση της ενεργητικότητάς του, ανεξάρτητα από το πόσο μπορεί τη βοήθησε η συζήτηση που κάναμε.

Το πρόβλημα του αλκοόλ

Το αλκοόλ δεν αφήνει βιταμίνη για βιταμίνη όρθια. Τις καταστρέφει όλες! Δηλαδή, η καθημερινή χρήση αλκοόλ δημιουργεί αβιταμίνωση η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα. Για παράδειγμα, η έλλειψη βιταμίνης Α δημιουργεί αδυναμία όρασης στο σκοτάδι και συχνή κούραση. Η έλλειψη Β1, δημιουργεί κράμπες, κάψιμο στις πατούσες, δυσκολία συγκέντρωσης και ευαισθησία στο θόρυβο. Αν σου λείπει η βιταμίνη C κρουολογείς εύκολα, μειώνεται η αντοχή σου, ματώνουν τα ούλα και ψυχολογικά παθαίνεις ψευδαισθήσεις.

Όλα αυτά τα λέμε για να κρατήσουμε τη βασική πληροφορία ότι το αλκοόλ δεν αφήνει βιταμίνη για βιταμίνη όρθια. Αυτή όμως, είναι μόνο μία συνέπεια του αλκοόλ. Υπάρχουν κι άλλες που θα τις δούμε αργότερα.

Το 2013 κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Ψυχολόγος το βιβλίο μου «Χαρά η καλύτερη θεραπεία» όπου δείχνω με ποιον τρόπο η χαρά είναι ευεργετική για τη σωματική και την ψυχική μας υγεία. Η χαρά είναι ένα μείγμα από αυξημένη ενεργητικότητα κι αισιοδοξία. Το αλκοόλ έχει έναν «άτιμο» μεταβολισμό. Αρχικά λειτουργεί σαν διεγερτικό αλλά μετά από είκοσι λεπτά λειτουργεί σαν κατασταλτικό. Δηλαδή όταν πίνουμε, η ενεργητικότητά μας αυξάνεται. Το ίδιο συμβαίνει και όταν έχουμε χαρά. Δηλαδή, η χαρά και το αλκοόλ αυξάνουν την ενεργητικότητα. Είναι φυσικό λοιπόν αν έχουμε πει, και γύ-

ρω μας συμβαίνουν ευχάριστα πράγματα, να ευθυμίσουμε. Όμως, στο σημείο αυτό χρειάζεται να κάνουμε μια διάκριση ανάμεσα στην αυθεντική χαρά και τη χαρά του μεθυσμένου. Η αυθεντική χαρά προέρχεται από αυτό που συμβαίνει γύρω μας. Αν αντιμετωπίζεις ένα - κατά γενική ομολογία- δυσάρεστο γεγονός κι εσύ γελάς, είσαι εκτός τόπου και χρόνου και αυτού του είδους η χαρά δεν έχει κανένα θετικό αντίκτυπο στην υγεία σου. Σε μια τέτοια περίπτωση μιλάμε για «απρόσφορο συναίσθημα».

Το ίδιο συμβαίνει και με το αλκοόλ. Όλοι γνωρίζουμε πως λίγο κρασάκι φέρνει ευθυμία. Και πάλι όμως, η «καταλληλότητα» της ευθυμίας σου εξαρτάται από το τι γίνεται γύρω σου. Αν είσαι σε κάποιο γλέντι και όλους τους είναι κεφάτοι, όλα καλά. Αν όμως δεν συμβαίνει τίποτα το ιδιαίτερα ευχάριστο, αλλά εσύ είσαι στα κέφια σου γιατί «τα έχεις κοπανήσει» αυτή είναι μια «τεχνητή χαρά» η οποία όχι μόνο δεν είναι ευεργετική για την υγεία σου, αλλά είναι και επιζήμια για δύο λόγους: Από τη μια το αλκοόλ βλάπτει πολλαπλά την υγεία σου, ενώ από την άλλη όταν είσαι στο «τσακίρ κέφι» μπορεί να πάρεις αποφάσεις που μόλις περάσει η επήρεια του αλκοόλ να μετανιώσεις.

Υπάρχουν άνθρωποι που ενώ έχουν πλησιάσει ή περάσει το κατώφλι του αλκοολισμού, εξακολουθούν ν' αποκαλούν τους εαυτούς τους «πότες» και αρνούνται την εξάρτησή τους από το αλκοόλ. Στο βαθμό που όταν είναι πιωμένοι δεν οδηγούν ή δεν γίνονται βίαιοι, δεν είναι επικίνδυνοι για την κοινωνία. Όμως στον εαυτό τους κάνουν πολλές ζημιές. Πολλοί από αυτούς λένε «πίνω επειδή έχω προβλήματα» (λες κι όταν δεν είχε, δεν έπινε)... Στην πραγματικότητα δεν πίνει επειδή έχει προβλήματα, αλλά έχει προβλήματα επειδή τα αντιμετωπίζει πίνοντας. Αν κοιτάξεις μόνο τα ψυχολογικά συμπτώματα που προκαλεί η έλλειψη των βιταμινών αρκεί. Περιληπτικά, αυτά είναι συχνή κούραση, γενική αδυναμία, ευερεθιστικότητα, κατάθλιψη, κακή μνήμη, δυσκολία συγκέντρωσης, καχυποψία, αύπνιες, υπερένταση, Αν σ' αυτά προσθέσεις τα κενά μνήμης και τη σύγχυση που προκαλεί το αλκοόλ, καταλαβαίνεις ότι δύσκολα μπορείς να εμπιστευτείς τις αποφάσεις που παίρνει ένας τέτοιος άνθρωπος.

Αναρωτιέσαι αν έχεις περάσει το κατώφλι του αλκοολισμού; Δύο απλές δοκιμές που μπορείς να κάνεις είναι: Το πρωί τέντωσε το χέρι σου στο ύψος της μύτης σου και κοίτα τα δάχτυλά σου. Τρέμουν; Αν ναι, μπορεί να μην είναι από ...Πάρκινσον, αλλά από αλκοόλ. Ο δεύτερος τρόπος: Μείνε χωρίς καθόλου αλκοόλ για μια εβδομάδα. Αν μπορείς, δεν έχεις δημιουργήσει βιολογική εξάρτηση.

Μερικοί πιστεύουν πως η απαλλαγή από το

ProgressNet[®]



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

αλκοόλ είναι ζήτημα θέλησης. Αν πίνεις ένα - δυο ποτήρια την εβδομάδα και θέλεις για κάποιο λόγο να το κόψεις, σαφώς είναι θέμα θέλησης. Αν όμως, εδώ και μερικά χρόνια πίνεις καθημερινά 2-3 ποτά και θέλεις να το κόψεις, εκεί δεν είναι θέμα θέλησης. Είναι θέμα μεταβολισμού. Έχεις να τα βγάλεις πέρα με βιολογικές λειτουργίες που δεν υπόκεινται στη συνειδητή σου βούληση. Ας δούμε το φαινόμενο αυτό μ' ένα παράδειγμα.:

Εργάζεσαι σε μια εταιρεία και σχολάς κάθε μέρα ακριβώς στις έξι το απόγευμα. Στη διαδρομή από την εταιρεία προς στο αυτοκίνητό σου, υπάρχει ένα μπαρ στο οποίο σταματάτε με έναν-δύο συναδέλφους και πίνετε ένα ουίσκι. Ενώ οι άλλοι δύο δεν σταματάνε κάθε μέρα, ο μόνος συστηματικός πελάτης είσαι εσύ. Κάθε απόγευμα στις 6:15 είσαι καθισμένος στη μπάρα. Ο μπάρμαν, που τον λένε ...πάγκρεας, για να σ' ευχαριστήσει, ακουμπάει κάθε απόγευμα στις 6:10 το αγαπημένο σου ουίσκι με δύο παγάκια ώστε να το βρεις έτοιμο. Όπως αναφέραμε πιο πάνω, το ποτό ανεβάζει τα σάκχαρα εξ ου και η αυξημένη ενεργητικότητα. Όταν συμβεί αυτό, το πάγκρεας, ώστε να ελέγξει τα επίπεδα των σακχάρων, εκκρίνει ένα αντισάκχαρο που το λέμε «ινσουλίνη».

Τι γίνεται λοιπόν: Οι περισσότεροι πότες ξεκινάνε να πίνουν μια ορισμένη ώρα. Έτσι, το πάγκρεας (δηλαδή, ο μπάρμαν) εν αναμονή του αλκοόλ, εκκρίνει εκ των προτέρων ινσουλίνη. Η ινσουλίνη λειτουργεί κατασταλτικά, δηλαδή εκείνη την ώρα, νιώθεις πεσμένος και κακόκεφος και χρειάζεται ένα ποτό να σε τονώσει. Αυτή ακριβώς είναι η ένδειξη ότι έχεις αποκτήσει μεταβολισμό αλκοολικού.

Όμως, ακόμα δεν έχουμε τελειώσει. Μέχρι να πέσεις στην παγίδα της ινσουλίνης, έπινες ένα ουίσκι για να φτιάξει το κέφι σου. Τώρα, το πρώτο δεν το πίνεις για να φτιαχτείς, αλλά για να συνέλθεις! Για να φτιαχτείς χρειάζεται ένα δεύτερο. Κάποια στιγμή, για να συνέλθεις χρειάζεται ένα τρίτο και για να φτιαχτείς, ένα τέτατο. Έτσι δημιουργείται ένα ατέλειωτο ανοδικό σπирάλ κατανάλωσης αλκοόλ, κι ένα καθοδικό σωματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας. Αν κάτι από αυτά που διάβασες ισχύει για σένα, χρειάζεσαι έναν σύμμαχο που ονομάζεται ειδικός. Μπορεί να είναι γιατρός, ψυχίατρος, ψυχολόγος, διατροφολόγος, δεν έχει τόση σημασία, όσο σημασία έχει να γίνει ένας σύμμαχος κι όχι ένας ελεγκτής.

Όμως, το άρθρο αυτό δεν απευθύνεται σε αλκοολικούς, αλλά στο μέσο άνθρωπο. Ο μέσος άνθρωπος πίνει κάπου-κάπου. Όπως είδαμε το αλκοόλ καταστρέφει τις βιταμίνες. Αν λοιπόν κρίνεις ότι πίνεις συχνά, καλό θα ήταν (αν δεν έχεις πρόβλημα νεφρών) να παίρνεις τους χειμερινούς μήνες μια πολυβιταμίνη με σταδιακή αποδέσμευση (sustained release). Οι βιταμίνες είναι δύο ειδών: Αυτές που διαλύονται στο νερό κι εκείνες που διαλύονται στο λίπος. Οι υδροδιαλυτές μένουν λιγότερο χρόνο στον οργανισμό μας. Έτσι, αν πέσουν πάνω σε αλκοόλ πέφτουν τέζα. Αν όμως, παίρνεις μια πολυβιταμίνη που διαλύεται σταδιακά όλο το 24ώρο,

πού θα πάει; Δεν θα πετύχουν κάποια στιγμή οι βιταμίνες τον οργανισμό χωρίς αλκοόλ; Έτσι, η ζητηιά μειώνεται...

Μια χαριτωμένη ιστορία: Μια φορά, μου έφερε μια κυρία τον αλκοολικό σύζυγό της γιατί είχε πολλά προβλήματα μαζί του λόγω αλκοόλ. Δεν ήταν βίαιος ούτε οδηγούσε μεθυσμένος, αλλά από ό,τι έλεγαν το βράδυ και ό,τι αποφάσεις κι αν έπαιρναν δεν θυμόταν τίποτα.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα του αλκοολικού είναι ότι δεν παραδέχεται ότι είναι αλκοολικός. Φυσικά, όσο και να το ήθελε η σύζυγός του, δεν έπεσα στην παγίδα να τον πείσω ότι είναι αλκοολικός. Αντ' αυτού εστίασα στο πρόβλημα μνήμης που παραδεχόταν ότι το είχε. Την ώρα που έφευγαν μου λέει: «Γιατρέ, για μένα το ουίσκι είναι το φάρμακό μου. Ξελαμπικάρει το μυαλό μου και σκέφτομαι καλύτερα. Άλλο αν δεν θυμάμαι τι σκέφτηκα». Πήρα ένα σοβαρό ύψος και του είπα: «Κάθε ασθενής δικαιούται να παίρνει το φάρμακό του. Και αφού το αποκαλείς φάρμακο παραδέχεσαι ότι είσαι ασθενής. Συνεπώς δικαιούσαι το φάρμακό σου, αλλά μ' ένα όρο: Θα παίρνεις το ...φάρμακό σου σαν φάρμακο, δηλαδή με το κουταλάκι του γλυκού». Την άλλη μέρα μου τηλεφώνησε: «Δοκίμασα τη μέθοδό σου αρχικά με το κουταλάκι του γλυκού και μετά με το κουτάλι της σούπας. Αν δεν ακούσω το «γκλιν» που κάνουν τα παγάκια στο κρυστάλλινο ποτήρι δεν ξελαμπικάρει ο νους μου».

Αβιταμίνωση και συμπτώματα

Οι περισσότεροι γνωρίζουμε ότι η στέρση κάποιες βιταμίνης δημιουργεί συμπτώματα έλλειψης. Εκείνο που είναι λιγότερο γνωστό είναι ότι η στέρση κάποιων βιταμινών δημιουργεί και ψυχολογικά συμπτώματα. Επί τη ευκαιρία ας δούμε ποια είναι αυτά τα συμπτώματα:

Βιταμίνη Α (Ρετινόλη)

Σωματικά: Αδυναμία όρασης στο σκοτάδι, ξηροφθαλμία, δέρμα γερασμένο, απώλεια όσφρησης, ανορεξία, διάρροια.

Ψυχικά: Συχνή κούραση

Πηγές: Καρότα, λαχανικά, συκώτι, γάλα, γαλακτοκομικά, κρόκος αυγού, κίτρινα φρούτα και μούρουλόαδο.

Βιταμίνη Β1 (Θειαμίνη)

Σωματικά: Κράμπες, ανορεξία, κάψιμο στις πατούσες, απώλεια βάρους, Beriberi.

Ψυχικά: Κούραση, γενική αδυναμία, ευερεθιστικότητα, σύγχυση, κακή μνήμη, ευαισθησία στο θόρυβο, δυσκολία συγκέντρωσης.

Πηγές: Συκώτι, μαγιά της μύρας.

Βιταμίνη Β2 (Ριβοφλαβίνη)

Σωματικά: Ρωγμές στο στόμα, στα χείλη και το δέρμα. Κάψιμο στα μάτια.

Ψυχικά: Κατάθλιψη.

Πηγές: Χόρτα, ψάρια, αυγά, συκώτι, μαγιά της μύρας.

Βιταμίνη Β3 (Νιασίνη, Νικοτινικό οξύ, Νικοτιναμίδη)

Σωματικά: Πόνοι στο υπογάστριο, αίσθηση ότι καίει η γλώσσα, ξηρά σημάδια στο δέρμα.

Ψυχικά: Καχυποψία, άπνιες, απώλεια μνήμης, ευερεθιστικότητα, σύγχυση, επιθετικότητα.

Πηγές: Αυγοτάραχο, άπαχο κρέας, ξηροί καρποί, συκώτι, νεφρά, μαγιά της μύρας, δημητριακά, τυρί κότατζ, γάλα σόγιας, μανιτάρια Πορτομπέλο, τόνος φιλέτο ή κονσέρβα, πασα-

τέμπος, φασόλια μαυρομάτικα.

Βιταμίνη Β12 (Κοβαλαμίνη)

Σωματικά: Αναιμία, ταχυπαλμίες, φλόγωση στη γλώσσα.

Ψυχικά: Νευρική κατάσταση, ψευδαισθήσεις, κακή μνήμη, καχυποψία, αδυναμία συγκέντρωσης.

Πηγές: Συκώτι, νεφρά, γάλα, γαλακτοκομικά, αυγά, θαλασσινά, σαρδέλες, μοσχαρίσιο κρέας.

Βιταμίνη ΡΑΒΑ (Παρα-αμινοβενζοϊκό-οξύ)

Σωματικά: Πονοκέφαλοι, λεύκη, έκζεμα, δυσκοιλιότητα, γκριζα μαλλιά.

Ψυχικά: Κούραση, νευρική κατάσταση, ευερεθιστικότητα.

Πηγές: Συκώτι, νεφρά.

Βιταμίνη Β9 (Φολικό Οξύ)

Σωματικά: Αναιμία, γαστρεντερικές διαταραχές.

Ψυχικά: Δεν αναφέρονται.

Πηγές: Σουσάμι, λαχανικά, συκώτι.

Ινσοιτόλη

Σωματικά: Έκζεμα, απώλεια μαλλιών, δυσκοιλιότητα.

Ψυχικά: Δεν αναφέρονται.

Πηγές: Καλαμπόκι, μαγιά της μύρας, δημητριακά, εσπεριδοειδή, συκώτι.

Βιταμίνη Β5 (Παντοθενικό οξύ)

Σωματικά: Υπογλυκαιμία, διαταραχές του αίματος, δερματικά, εμετοί, κράμπες, πόνοι στο υπογάστριο, κάψιμο στα πόδια.

Ψυχικά: Ανησυχία, υπερκινητικότητα, υπερένταση, άγχος, κατάθλιψη.

Βιταμίνη Β6 (Πυριδοξίνη)

Σωματικά: Αναιμία, τριχόπτωση, διατήρηση υγρών.

Ψυχικά: Διαταραχές νευρικού συστήματος.

Πηγές: Μαγιά της μύρας, συκώτι, νεφρά, γάλα, αυγά, λάχανο, κρέας

Βιοτίνη

Σωματικά: Δερματίτιδα, αναιμία, ξηρό δέρμα, μυικοί πόνοι.

Ψυχικά: Κατάθλιψη, πανικός, χαμηλή ενέργεια.

Πηγές: Μαγιά της μύρας, συκώτι, κρόκος αυγού, γάλα.

Βιταμίνη C (Ασκορβικό οξύ)

Σωματικά: Σκορβούτο, βραδεία epούλωση τραυμάτων, ανορεξία, μυική αδυναμία, μειωμένη ανοχή αναπνοής, ματωμένα ούλα.

Ψυχικά: Ψευδαισθήσεις.

Πηγές: Φρέσκα φρούτα, λαχανικά, κόκκινη πιπεριά, ανανάς, πατάτα, μάνγκο, λάχανο.

Στο [pinteris.gr](https://www.pinteris.gr)

προσθέσαμε πρόσφατα
μια παρουσίασή μου
σε μορφή Multimedia
με θέμα

την Αντίληψη

Για άλλες Εφημεριδούλες
και άλλα πολλά:

<https://www.pinteris.gr>

COOLMATTER TECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

ΕΚΛΟΓΕΣ 21 ΜΑΙΟΥ 2023

Τεστ Μνήμης, Νοημοσύνης και Ενηλικίωσης

Η φράση «παντού τα πάντα» σου είναι γνώριμη. Έχεις αναρωτηθεί τι ακριβώς σημαίνει; Για να καταλάβουμε το νόημά της, ας ρίξουμε μια ματιά στην στατιστική διατύπωση αυτής της φράσης που δείχνει το παρακάτω σχεδιάγραμμα το οποίο είναι γνωστό και σαν η «καμπύλη κανονικής κατανομής».



Αυτή η καμπύλη, σε σχήμα καμπάνας, μας λέει πως αν διαλέξουμε τυχαία ένα κομμάτι του πληθυσμού και το μετρήσουμε σε οποιαδήποτε διάσταση, θα καταλήξουμε σε αυτό το σχήμα. Ας υποθέσουμε ότι μετράμε την πίεση από χίλιους ανθρώπους. Ένα 68% θα έχει διαστολική πίεση από 115 έως 125 και συστολική από 7,5 έως 8,5. Από και πέρα, ένα 15% του πληθυσμού θα είναι υποτασικοί και ένα άλλο 15% υπερτασικοί. Το 68% συν το 30% του πληθυσμού υπακούει σ' αυτή την «καμπύλη κανονικής κατανομής» που είναι γνωστή και σαν «η καμπύλη του Gauss».

Σε λίγο καιρό έχουμε εκλογές. Κατά τη γνώμη μου οι εκλογές γενικά είναι ένα τεστ μνήμης, νοημοσύνης και ενηλικίωσης των εκάστοτε ψηφοφόρων. Το υπουργείο εσωτερικών ανακοίνωσε ότι το σύνολο των εγγεγραμμένων ψηφοφόρων είναι 9.810.040.

Τον Ιούλιο του 2019 από τους 9.984.934 ψήφισαν οι 5.769.644, δηλαδή το 57,78% που σημαίνει ότι η αποχή ήταν 42,2%. Αν υπήρχε μια κλίμακα μνήμης, η καμπύλη του Gauss μας λέει να περιμένουμε ένα 15% των 6.000.000 περίπου που θα ψηφίσουν, δηλαδή 900.000 έχουν μνήμη κάτω από το μέσο όρο και άλλοι τόσοι πάνω από τον μέσο όρο.

Όμως, από τους 900.000 που έχουν μνήμη πάνω από το μέσο όρο, ένα 15% (δηλαδή 135.000) έχουν νοημοσύνη κάτω από τον μέσο όρο. Αυτό σημαίνει ότι είναι πιο εύκολο να ψηφίσουν συναισθηματικά.

Έχουμε επίσης και μια ακόμα κλίμακα που είναι αυτή της ενηλικίωσης. Ορίζω την ενηλικίωση σα «το τέλος της εφηβείας». Η εφηβεία οργανικά ξεκινά από τα 12 και ολοκληρώνεται στα 25. Δηλαδή, ο εγκέφαλος ενηλικιώνεται στα 25. Εδώ έχουμε δύο ειδών εφηβους: Τους ηλικιακά εφηβους και τους ηλικιακά ενήλικες, αλλά συναισθηματικά εφηβους. Ποιοι είναι αυτοί; Είναι οι άνθρωποι που από την εφηβεία τους έχουν ψυχολογικά μισοτελειωμένες υποθέσεις. Ποιες είναι αυτές; Ο στόχοι κάθε εφήβου είναι τέσσερις: Να ξεχωρίσει από τους άλλους, να ταιριάζει με τους άλλους, να τον υπολογίζουν οι γύρω του και να δεσμεύεται με ανθρώπους και ιδέες. Αν κάποιους από αυτούς τους στόχους δεν ολοκληρώθηκε η συμπεριφορά του ατόμου και οι αποφάσεις που παίρνει είναι κολλημένες στην εφηβεία. Οπότε, παρόλο που είναι ενήλικας, ψηφίζει σαν έφηβος. Μην ξεχνάμε μάλιστα ότι στατιστικά υπάρχουν αρκετοί που έχουν ταυτόχρονα μνήμη και νοημοσύνη κάτω από τον μέσο όρο και είναι και κολλημένοι στην εφηβεία. Αν εφαρμόσεις το νόμο του Gauss, μ' ένα calculator, μπορείς να υπολογίσεις πόσοι είναι περίπου.

Στις εκλογές που έρχονται ψηφίζουν για πρώτη φορά και όσοι έχουν συμπληρώσει το 17ο έτος της ηλικίας τους. Αυτοί είναι ανάμεσα στους 420 με 460 χιλιάδες. Για σιγουριά, τους υπολογίζω 440.000. Από αυτούς (με βάση τα στοιχεία αποχής του 2019) ένα 40% περίπου (δηλαδή 176000) δεν θα ψηφίσουν. Δηλαδή 264000 θα ψηφίσουν.

Εν όψει εκλογών λοιπόν ανάμεσα στα 6 εκατομμύρια που θα ψηφίσουν:

- 900.000 έχουν αδύνατη μνήμη.
- 900.000 έχουν χαμηλή νοημοσύνη
- 900.000 έχουν κολλήσει στην εφηβεία
- 264.000 είναι πραγματικά έφηβοι
- Σύνολο: 2.964.000

Αν σκεφτούμε ότι το σύνολο των ψηφοφόρων είναι 6.000.000, ο Θεός να βάλει το χέρι του.



Ο πατέρας της νύφης πεθαίνοντας δώρησε την καρδιά του. Ο άνθρωπος που ευεργετήθηκε από τη μεταμόσχευση συνόδευσε τη νύφη στην εκκλησία.

Στην ιστοσελίδα
pinteris.gr

**ΜΑΘΑΙΝΩ ΧΩΡΙΣ
ΔΙΑΒΑΣΜΑ**

1. Η Διανοητική Νοημοσύνη
2. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη
3. Η ψυχολογία του Καρλ Γιούνγκ:
4. Συναισθήματα που δεν εξηγούνται
5. Η Ευθύνη - Μια άγνωστη λέξη
6. Η θεωρία του Carl Rogers
7. Σεξ Αυτοπαρατήρηση
8. Το Φλερτ
9. Κριτική της Αστρολογίας
10. Η Αντίληψη

ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΜΙΚΡΩΝ
ΖΩΩΝ

ΝΙΚΟΣ Α. ΠΑΡΑΓΥΙΟΣ
ΚΤΗΝΙΑΤΡΟΣ Α.Π.Θ.

ΚΑΘΗΜ.: 10:00 π.μ. - 01:00 μ.μ.
& 05:30 μ.μ. - 08:30 μ.μ.
ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00 π.μ. - 01:00 μ.μ.

ΦΟΙΒΗΣ 46 - ΓΑΥΦΑΛΑ
ΤΗΛ. ΙΑΤΡ.: 210 89 46 233
ΚΤΝ.: 6932 232 593

paragioun@yahoo.gr
www.vetecure.gr

ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ
ΣΤΟ YouTube:

<https://www.youtube.com/@user-im6kd8gu2w/videos>