



# Η Εφημεριδούλα

Σεπτέμβριος 2023 Β

Τεύχος 333 37ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

## Τα φιλοσοφικά μονοπάτια της χαράς

Τρία μονοπάτια  
κι ένας ...καρόδρομος

Τους μήνες που πέρασαν στα τεύχη της Εφημεριδούλας 324 έως 327, μιλήσαμε για το ρόλο που παίζει η χαρά σε σχέση με την υγεία. Είπαμε ότι υπάρχει το συναίσθημα της ψυχικής χαράς που είναι ένα μίγμα ενεργητικότητας και αισιοδοξίας. Υπάρχει επίσης και η σωματική χαρά, που την ονομάζουμε ηδονή και την ορίζουμε σαν «ευχάριστη λίπανση βλεννογόνων». Όπως είπαμε, όσο αυξάνεται το ποσοστό λίπανσης βλεννογόνων που προέρχεται από χαρές και συγκινήσεις, τόσο ελαττώνεται η επιθυμία η λίπανση αυτή να γίνεται μόνο μέσα από τα γλυκά και το σεξ. Δεν είναι όμως αυτό, το κυριότερο κέρδος από τη χαρά. Το συναίσθημα της χαράς κάνει καλό στην υγεία. Θέλεις να νιώθεις καλύτερα και να βελτιωθεί η υγεία σου; Ξεκίνα να εστιάζεις πάνω σε πράγματα που σε κάνουν χαρούμενο. Τα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι τα θετικά συναισθήματα, μας βοηθάνε να ζήσουμε περισσότερο κι υγιέστερα. Όμως τα θετικά συναισθήματα από μόνα τους δεν επαρκούν. Χρειάζεται ταυτόχρονα και κάποια μείωση του στρες μέσα από χαλάρωση και μια θετική θεώρηση των πραγμάτων.

Οι καθηγητές των πανεπιστημίων της Pennsylvania και του Michigan Martin Seligman and Christopher Peterson στο βιβλίο τους Character strengths and virtues ισχυρίζονται ότι στη χαρά οδηγούν τρία μονοπάτια.

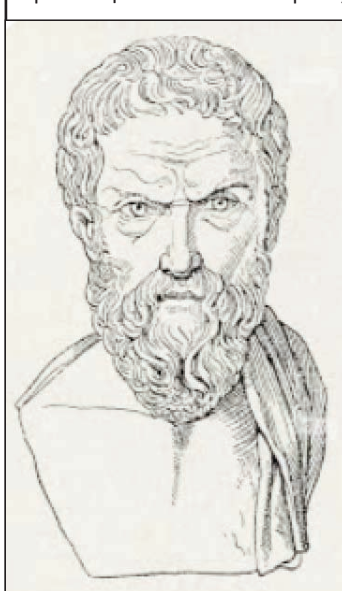
### Το μονοπάτι του Επίκουρου

Ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Επίκουρος (με δικά μου λόγια) έλεγε: «Μεγέθυνε όσο μπορείς τα ευχάριστα και σμίκρυνε όσο μπορείς τα δυσάρεστα». Έχω την εντύπωση πως, οι περισσότεροι από μας κάνουμε το αντίστροφο: Υποβαθμίζουμε τα ευχάριστα και μεγεθύνουμε τα δυσάρεστα. Αν αυτό σου έχει γίνει συνήθεια,

θα είσαι συχνά κακόκεφος και μελαγχολικός. Δεν μιλάω για σοβαρές καταστάσεις. Υποθέτω πως μια μεγάλη χαρά, στους περισσότερους επισκιάζει τις μικρές λύπες της ημέρας. Για παράδειγμα, μαθαίνεις ότι η κόρη σου πέρασε στη σχολή της αρεσκείας της. Η χαρά σου είναι τόσο μεγάλη, που ένα τηλεφώνημα από μια φίλη σου, η οποία ακυρώνει το θέατρο που ήταν να πάτε το βράδυ, γίνεται μια απλή δυσάρεσκεια. Αν όμως έχεις το κουσούρι να είσαι ...«Αντιεπικουρικός», η επιτυχία της κόρης σου θα περάσει σε δεύτερο πλάνο και θα κυριαρχήσει η ακύρωση της βραδινής εξόδου, καθώς και η ακύρωση της χαράς που ένιωσες για την επιτυχία της κόρης σου.

Το 2016 κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Ψυχολογία το βιβλίο μου «Όταν η λογική, παραλογίζεται» (το οποίο ο εκδοτικός οίκος σταμάτησε να εκδίδει χωρίς να έχω μια εξήγηση γι' αυτό). Εκεί μιλάω για τους 11 διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους παραμορφώνουμε την πραγματικότητα. Ανάμεσά τους είναι η Μεγέθυνση και η Σμίκρυνση. Στη μία περίπτωση μεγεθύνεις τα λάθη και τις αποτυχίες σου, ενώ στην άλλη υποτιμάς και υποβαθμίζεις τις επιτυχίες σου. Το κοινό στοιχείο που έχει εκείνο το βιβλίο με τη φιλοσοφία του Επίκουρου είναι η σημασία που έχει ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε τα γεγονότα. Μπορεί τα γεγονότα, αυτά καθ' αυτά, να μην τα ελέγχουμε, όμως εμείς διαλέγουμε πώς θα τα ερμηνεύσουμε.

Ίσως για τους περισσότερους από μας, στα σοβαρά γεγονότα να είναι δύσκολο να εφαρμόσουμε τη φιλοσοφία του Επίκουρου, ιδίως αν έχει συμβεί κάτι πολύ δυσάρεστο, όπως μια σημαντική απώλεια. Εκεί, είναι πολύ δύσκολο να σμικρύνεις το αρνητικό γεγονός και να μεγεθύνεις τα όποια «παράπλευρα κέρδη» που μπορεί να έχεις από την απώλεια. Σε μια τέτοια περίπτωση δεν είσαι Επικουρικός, είσαι αναισθητός!



Όταν όμως πρόκειται για τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις μικρές χαρές και λύπες της καθημερινότητας η φιλοσοφία του Επίκουρου, αν δεν αυξήσει τη χα-

ρά στη ζωή σου, τουλάχιστον θα μειώσει την κακοκεφιά σου. Ο Επίκουρος, εστίαζε στην αναζήτηση της χαράς (ηδονής) και πίστευε πως, αν μεγεθύνουμε τη χαρά και ελαχιστοποιούμε τον πόνο αναζητώντας ευχάριστες αισθήσεις και συναισθήματα, θα νιώθουμε αυτό το συναίσθημα πιο συχνά.

### Οδός Αριστοτέλους

Ο Βιενέζος ψυχίατρος Ζίγκμουντ Φρόιντ (1856-1939) έλεγε πως η συμπεριφορά μας έχει αιτίες που την προκαλούν, και η σχολή που ίδρυσε, η Ψυχαναλυτική, διερευνά αυτές τις αιτίες. Ο συμπατριώτης του ψυχίατρος Άλφρεντ Άντλερ (1870-1937), συνεργάστηκε μαζί του μέχρι το 1911 και μετά πήρε άλλο δρόμο. Κατά τον Άντλερ, θα καταλάβουμε καλύτερα τη συμπεριφορά μας, αν ερευνησουμε το σκοπό που εξυπηρετεί. Δηλαδή τι επιδιώκουμε να πετύχουμε με αυτή τη συμπεριφορά. Μ' άλλα λόγια, η συμπεριφορά έχει σκοπό. Κι επειδή τον σκοπό σ' αρχαία Ελληνικά τον αποκαλούμε «τέλος» ο Άντλερ θεωρείται τελεολογικός.

Ο πατέρας της Τελεολογίας είναι ο Αριστοτέλης (384-322π.χ). Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, ό,τι κάνουμε το κάνουμε για κάποιο σκοπό. Όπως γράφει ο Θ. Πελεγρίνης: «Συγκεκριμένα, κατά τον Αριστοτέλη, ο άνθρωπος είναι "δημιουργικό" ον. Οι άνθρωποι δημιουργούν χίλια δυο πράγματα-φτιάχνουν πλοία, κατασκευάζουν πόλεις, κάνουν πολέμους, συνάπτουν φιλίες, καθιερώνουν αθλητικούς και πολιτιστικούς αγώνες κτλ. Και όλα αυτά τα κάνουν πάντοτε για κάποιο "σκοπό". Τίποτε στη ζωή μας δεν είναι άσκοπο. Το καθετί παραπέμπει σε κάτι άλλο, το καθετί γίνεται για κάποιο σκοπό. Κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα αποσκοπεί στη δημιουργία κάποιου αγαθού, που με τη σειρά του εξυπηρετεί κάποιο άλλο αγαθό, Κ.Ο.Κ. Αυτή η αλυσίδα των αγαθών όμως, κατά τον Αριστοτέλη, θα πρέπει να καταλήγει κάπου, να έχει τέλος, ένα έσχατο σκοπό. Ως τέτοιο τελικό σημείο αναφοράς όλων των αγαθών στη ζωή του ανθρώπου ο Αριστοτέλης θεωρεί την "ευδαιμονία" η οποία δεν εξυπηρετεί κανέναν περαιτέρω σκοπό ή αγαθό».

Δηλαδή κατά τον Αριστοτέλη τα πάντα έχουν σκοπό και ο τελικός σκοπός του ανθρώπου είναι η ευδαιμονία. Θα μου πεις, «Καλά, κι αν η ευδαιμονία η δικιά σου είναι να μου κάψεις το σπίτι ή να βιάσεις την κόρη μου»; Προφανώς δεν ήταν τόσο αφελής ο Αριστοτέλης. Αν η ευ-

Συνεδρίες μέσω Skype

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

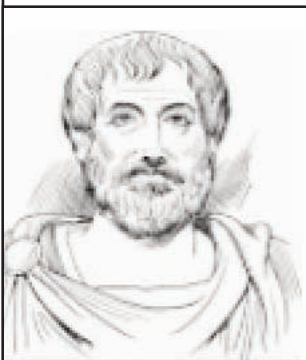
ProgressNet®



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

δαιμονία είναι ο τελικός σκοπός, το μέσον για να φτάσουμε εκεί, είναι αυτό που ονομάζει «ο λόγος». Είναι το στοιχείο που μας διαφοροποιεί απ' όλους τους υπόλοιπους ζωντανούς οργανισμούς. Αν η ευδαιμονία είναι ο σκοπός, ο λόγος είναι το μέσον για να τον φτάσουμε. Ο



λόγος δεν είναι μόνον η λογική. Ο λόγος, υπαγορεύει η συμπεριφορά μας να είναι εναρμονισμένη με τη φύση μας η οποία εκτός από τη λογική, εμπεριέχει τις ηθικές μας αξίες και τις αρετές μας. Αυτό σημαίνει πως αν η συμπεριφορά σου επιδιώκει τα υλικά αγαθά χωρίς να είναι εναρμονισμένη με τη φύση σου, δεν θα έχεις ευδαιμονία.

Για να μην παρεξηγηθούμε. Όταν ο Αριστοτέλης λέει πως ότι κάνουμε το κάνουμε για να είμαστε ευτυχισμένοι, δεν εννοεί ότι η ευτυχία βρίσκεται σε κάποιο μακρινό σημείο της ζωής μας. Η ευτυχία είναι στην καθημερινότητα. Αν η συμπεριφορά μας είναι ισορροπημένη και εναρμονισμένη με τη φύση μας, μας δημιουργεί ευδαιμονία. Για παράδειγμα, αν φας του σκασμού θα έχεις βαρυστομαχία και θα ψάχνεις για σόδες. Δεν μπορούμε να το πούμε αυτό «ευδαιμονία». Ούτε όμως αν φας πολύ λίγο θα έχεις ευδαιμονία διότι θα εξακολουθείς να πεινάς.

Ένα ακόμα κοινό στοιχείο που έχουν ο Άντλερ με τον Αριστοτέλη, είναι αυτό που ο Άντλερ ονόμασε «κοινωνικό ενδιαφέρον». Ο Αριστοτέλης μας προτρέπει να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, όσο καλύτερα γίνεται, αλλά ν' αναζητήσουμε το νόημα της ζωής έξω από τον εαυτό μας και να ενεργούμε σύμφωνα με τις αρετές μας.

Οι απόψεις αυτές συνδέονται με τα ευρήματα από τις έρευνες για την θετική επίδραση που έχει η χαρά στην υγεία. Αυτό σημαίνει πως αν η ποιότητα ζωής που ζεις, σε οδηγεί να αισθάνεσαι συχνά άγχος, κακοκεφιά, στεναχώρια και ενοχές φθείρεται η υγεία σου. Θα με ρωτήσεις: «Κι αν είμαι ένας απατεώνας που ζει μέσα στη χλιδή, τι θα πάθει η υγεία μου»; Εξαρτάται από τη συνείδησή σου. Αν είσαι «ζώνων» και δε νιώθεις ούτε άγχος ούτε τύψεις, πιθανόν (αν έχεις και καλό γιατρό) να μην πάθεις τίποτα. Αν όμως για να ζεις αυτή την άνετη ζωή, είσαι συνέχεια μέσα στο άγχος και την αγωνία μην ανακαλύψουν τις απάτες σου, και τις ενοχές για όσα κάνεις, όσο καλός και να είναι ο γιατρός σου η υγεία σου δεν θα πηγαίνει καλά. Στη γειτονιά που ζω, κατοικούν πολλοί πάμπλουτοι άνθρωποι. Έξω από τα σπίτια τους έχω δει πανάκριβα αυτοκίνητα. Κάποιοι από αυτούς, και δεν είναι λίγοι, ζουν σαν φυλακισμένοι περιτριγυρισμένοι από μπράβους και security. Ακόμα και το πανάκριβο σκυλάκι τον βγάζουν βόλτα οι «σεκιουριτάδες».

#### Η Λεωφόρος Ροής

Οι δύο δρόμοι για τη χαρά που είδαμε μέχρι τώρα έχουν σχέση με αρχαίους Έλληνες φιλο-

σόφους. Η έννοια της ροής προέρχεται από μια μακροχρόνια έρευνα που έκανε ένας καθηγητής της Ψυχολογίας του πανεπιστημίου του Σικάγο. Ο λόγος που δεν έδωσα στη λεωφόρο το όνομα του, είναι διότι τον λένε ...Mihaly Csikszentmihalyi. Η έρευνα κράτησε δεκαετίες και συμπεριέλαβε 10.000 άτομα. Οι άνθρωποι αυτοί, είχαν όλοι πάνω τους συνέχεια ένα βομβητή και όταν ελάμβαναν ένα σήμα, τηλεφωνούσαν και ανέφεραν τι κάνουν αυτή τη στιγμή και πώς νιώθουν. Φυσικά από μια ορισμένη ώρα απέτρα το μηχανάκι έμπαινε στην άκρη.

Όπως το θέτει ο ίδιος στο βιβλίο του με τίτλο Flow (ροή) ο σκοπός της έρευνας ήταν ν' απαντήσει σε μια ερώτηση που απασχολεί τον άν-



θρωπο από τους αρχαίους χρόνους: **«Πότε οι άνθρωποι νιώθουν πιο ευτυχισμένοι»;** Διερεύνησε την ικανοποίηση που αντλούσαν από τις καθημερινές τους δραστηριότητες 10.000 άνθρωποι διαφόρων ηλικιών και επαγγελμάτων και βρήκε ότι: Οι άνθρωποι αναφέρουν τη μέγιστη ικανοποίηση όταν είναι εντελώς συγκεντρωμένοι και απορροφημένοι σ' αυτό που κάνουν. Την κατάσταση αυτή την ονόμασε «ροή». Είσαι σε κατάσταση «ροής» όταν:

- Χάνεις την αίσθηση του χρόνου. Δεν κοιτάζεις το ρολόι και οι ώρες περνάνε σαν λεπτά.

- Δεν σκέφτεσαι τον εαυτό σου. Δεν εστιάζεις στην άνεσή σου και δεν αναρωτιέσαι πώς φαίνεσαι ή πώς αντιλαμβάνονται τις πράξεις σου οι άλλοι. Η αίσθηση που έχεις για τον εαυτό σου, είναι μόνο σε συνάρτηση με τη δραστηριότητα με την οποία ασχολείσαι, όπως τα δάχτυλά σου πάνω στο πιάνο ή η απορρόφηση σε ένα μυθιστόρημα.

- Δεν διακόπτεσαι από διασπαστικές σκέψεις. Δεν σκέφτεσαι πεζά πράγματα, όπως το αυριανό σούπερ μάρκετ ή τι θα φορέσεις απόψε.

- Είσαι ενεργητικός. Οι δραστηριότητες ροής δεν είναι παθητικές και ταυτόχρονα έχεις κάποιο έλεγχο σ' αυτά που κάνεις. Η ροή συνοδεύεται από κάποια κίνηση, από πολύ μικρή όπως το γράψιμο, έως πολύ μεγάλη όπως αν τρέχεις μαραθώνιο. Οι ξάπλες δεν είναι ροή...

- Εργάζεσαι χωρίς προσπάθεια. Οι δραστηριότητες ροής απαιτούν προσπάθεια (συνήθως περισσότερη προσπάθεια από αυτή που απαιτείται στην τυπική καθημερινή πραγματικότητα). Όμως, παρόλο που μπορεί να εργάζεσαι πιο σκληρά από συνήθως, σε ώρες ροής τα πάντα λειτουργούν αυτόματα και νιώθεις σα να μην κάνεις καμία προσπάθεια.

Είσαι λουπόν σε κατάσταση ροής όταν: Περπατάς χωρίς να σκέφτεσαι «τώρα περπατώ».

Τρέχεις χωρίς να σκέφτεσαι «τώρα τρέχω».

Κολυμπάς χωρίς να σκέφτεσαι «τώρα κολυμπάω».

Χορεύεις χωρίς να σκέφτεσαι «τώρα χορεύω». Ζωγραφίζεις χωρίς να σκέφτεσαι «τώρα ζωγρα-

φίζω».

#### Ο καρδόμος του Γιώργη

Αυτοί είναι οι τρεις δρόμοι που οδηγούν στη χαρά, σύμφωνα πάντα με όσα γράφουν οι Martin Seligman και Christopher Peterson. Ο δύο πρώτοι δρόμοι είναι προϊόντα φιλοσοφίας. Ο τρίτος είναι αποτέλεσμα μιας πολύχρονης και ενδεδειγμένης έρευνας. Αν το σκεφτείς απλά, πράγματι αν α) μεγεθύνουμε τα θετικά και μικρύνουμε τα αρνητικά β) συμπεριφερόμαστε σύμφωνα με τη φύση μας και τις ηθικές αρχές (την αρετή) προσφέρουμε κοινωνικά και, γ) συγκεντρωνόμαστε και απορροφώμαστε σ' αυτό που κάνουμε, οι πιθανότητες να νιώθουμε συναισθήματα χαράς και ικανοποίησης στην καθημερινότητά μας αυξάνονται. Και οι τρεις δρόμοι κάποια σχέση έχουν με τη λίπανση των βλεννογόνων. Συνεπώς ένα μέρος της ηδονής καλύπτεται με τρόπους που δεν προσθέτουν θερμίδες. Έτσι, δεν μασουλάς συνέχεια από άγχος, ανία, βαρεμάρα, θυμό ή από κεκτημένη ταχύτητα.

Πέρα από αυτούς τους δρόμους, γύρω στα 30 μου ανακάλυψα το δικό μου δρόμο που συνέβαλε ώστε για να έχω χαρά τις περισσότερες μέρες του χρόνου. Παρόλο που μου αρέσουν τα αυθόρμητα, όταν πρόκειται για την ημερήσια δόση μου ...βιταμίνης Χ, είμαι υπέρ του προγραμματισμού. Δεν λέω, ωραία θα ήταν το απογευματάκι, να σου τηλεφωνήσει ένας φίλος ή μια φίλη και να σου προτείνει να πάτε το βράδυ ν' ακούσετε ένα συγκρότημα σ' ένα μπαράκι. Ωραία θα ήταν επίσης να έχεις τη δυνατότητα, αλλά και την ενέργεια να πεις «ναι». Ή μια παρέα που αποφασίζει το βράδυ να συναντηθεί στο γνώριμο ταβερνάκι. Όμως, αυτά πόσες φορές το χρόνο θα τύχουν;

Γ' αυτό κι εγώ διάλεξα το δικό μου δρόμο. Ήταν απλός: Φρόντιζα το αργότερο μέχρι τις 1:30 το μεσημέρι να προγραμματίζω ώστε η μέρα μου να τελειώνει με κάτι που περιμένοντάς το, να παίρνω χαρά. Μπορεί να είναι κάτι που θα κάνουμε με τη σύντροφό μου. Άλλες φορές στο σπίτι κι άλλες έξω. Μπορεί να είναι να επισκεφθώ ή να με επισκεφθούν κάποιοι

Στην ιστοσελίδα  
[pinteris.gr](http://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

φίλοι. Ένα θέατρο. Μια βραδινή έξοδος. Καλά εστιατόρια. Να κλειστώ στο σπίτι και να διαβάσω ένα καινούργιο βιβλίο, να παίξω το νέο ηλεκτρονικό παιχνίδι που αγόρασα, να καλέσω φίλους να παίξουμε ένα επιτραπέζιο ή να δούμε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα και πολλά - πολλά άλλα. Μη ξεχνάς και το γράψιμο. Οι βραδινές ώρες είναι οι καλύτερες γιατί δεν χτυπάει το τηλέφωνο.

Ήταν εφικτό; Μέχρι τα 50 ήταν γύρω στις 320 μέρες το χρόνο. Από τα 60 ο αριθμός αυτός άρχισε να μειώνεται, όχι λόγω ηλικίας, αλλά γιατί ήμουν σίγουρος πως, ακόμα κι αν δεν προγραμματίσω το μεσημέρι κάτι ευχάριστο, όλο και κάτι θα κάνω το βράδυ απ' το οποίο να πάρω χαρά.

Θα με ρωτήσεις: «Γιατί τον ονομάζεις καρδόδρομο»; Διότι ο καρδόδρομος έχει λακκούβες και σκαμπανεβάσματα. Αν το προγραμματισμένο γεγονός ματαιωνότανε, μόνον Επικουρικός δεν ήμουν. Έκανα μια μεγέθυνση στο γεγονός και τα έβαφα μαύρα. Από κει πέρα το έριχνα στον ύπνο. Μπορούσα όμως άλλες φορές σε λίγο, αφού πέρανε η ...απελπισία, να σκαρφιστώ κάτι άλλο που να μου φτιάξει το κέφι. Γι αυτό σου λέω, καρδόδρομος.



**VET CLINIC**  
**ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΟ**  
**ΚΕΝΤΡΟ**  
**ΖΩΩΝ**  
**ΣΥΝΤΡΟΦΙΑΣ**

**Κατερίνα Μπίρου-Παταλίδου**  
Κτηνίατρος D.V.M UTH

Λαοδίκης 34, 16674 Γλυφάδα  
Τηλ. 210-8942429  
6976911720  
mpirouk@gmail.com

[www.mpirouvet.gr](http://www.mpirouvet.gr)

## 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](mailto:pinteris@hotmail.com).

## Σύλλογος Προστασίας Αδέσποτων Ζώων (ΣΠΑΖ)

### Μια σημαντική πρωτοβουλία

Την Κυριακή 17 Σεπτεμβρίου στο Θέατρο «Μελίνα Μερκούρη» στην Άνω Γλυφάδα έγινε στις 11:00 το πρωί μια πολύ σημαντική συνάντηση. Κάποια μέλη του ΣΠΑΖ πήραν την πρωτοβουλία να προσκαλέσουν τους ζωόφιλους κατοίκους της Γλυφάδας ώστε να γνωριστούν μεταξύ τους και να συντονίσουν τις όποιες προσπάθειες κάνουν για τα αδέσποτα. Πρέπει να μαζευτήκαμε γύρω στα 100 με 150 άτομα, στοιχείο απογοητευτικό αν λάβουμε υπόψη ότι η Δήμος έχει 90.000 πληθυσμό. Όμως, για αρχή κάτι είμαστε.

Ο Δήμος Γλυφάδας συνεργάζεται από το 2016 με τον ΣΠΑΖ (Σύλλογος Προστασίας Αδέσποτων Ζώων) που δημιουργήθηκε το 1987 και έχει έδρα τη Γλυφάδα.

Εθελοντικά μεταφέρουν τα ζώα σε κτηνιάτρους, φροντίζουν και παρέχουν την φαρμακευτική τους αγωγή, συναντώνται με τους ανθρώπους που θέλουν να υιοθετήσουν, παραδίδουν το ζώο στο νέο του σπίτι και παρακολουθούν και στηρίζουν για πάντα τις υιοθεσίες.

Οι εθελόντριες και εθελοντές του ΣΠΑΖ διαχειρίζονται σκύλους και γάτες που έχουν ανάγκη φροντίδας με σκοπό είτε την ανάρρωσή τους και επανένταξη στην γειτονιά τους είτε την υιοθεσία τους.

Ο Δήμος Γλυφάδας, μετά από αίτημα στο fix my city – παρέχει ξηρά τροφή σε κατοίκους που φροντίζουν γατοαποικίες.

Επίσης, παρέχει ξηρά τροφή στους φιλοξενούμενους σκύλους που βρίσκονται στον Δήμο σε πανσιόν ή στους εθελοντές που τους φιλοξενούν.

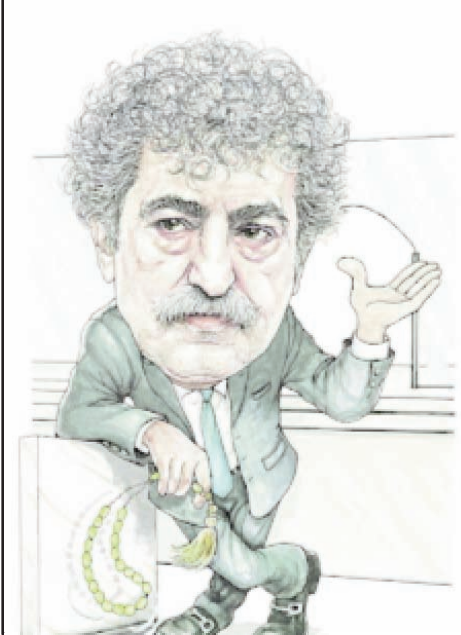


Για άλλες Εφημεριδούλες  
και άλλα πολλά:  
<https://www.pinteris.gr>

**COOLMATTER TECHS**  
Υποστήριξη Υπολογιστών  
6931 251 421

## ΣΥΡΙΖΑ: Το κόμμα των εκπλήξεων

Ο πρώτος γύρος των εσωκομματικών εκλογών για την ανάδειξη νέας ηγεσίας ομολογουμένως με εξέπληξε πολλαπλά. Η πρώτη έκπληξη ήταν ο αριθμός των μελών που ψήφισαν. Γύρω στις 148.000. Η δεύτερη έκπληξη ήταν οι 40.000 νέοι ψηφοφόροι. Βέβαια, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις ηλικίες των νέων ψηφοφόρων μιας και το όριο για δικαίωμα ψήφου ήταν τα 15. Η τρίτη και μεγαλύτερη έκπληξη ήταν το 45% που συγκέντρωσε ο Κασσελάκης τον οποίο υποστηρίζει ο Παύλος Πολάκης, έναντι του 36% της Αχτσιόγλου.



Αναρωτιέμαι: Πόσο «σοβαρό» είναι ένα κόμμα, όταν μπορεί ένας άνθρωπος σαν τον Κασσελάκη μέσα σ' ένα μήνα, μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να διεκδικεί την ηγεσία; Βέβαια, τον υποστηρίζει ο «αψύς Κριτικός». Ποιος «αψύς»; Ο άνθρωπος είναι αγενέστατος!

Αλλά και πάλι: Πόση δύναμη έχει ο Πολάκης στο ΣΥΡΙΖΑ; Είναι δυνατόν μέσα σ' ένα μήνα να μπορεί να επιφέρει μια τέτοια ανατροπή;



Προσωπικά ουδέποτε υπήρξα οπαδός του ΣΥΡΙΖΑ. Είμαι όμως σε θέση να ξεχωρίσω την ποιότητα ανάμεσα σε άτομα όπως ο Παππάς με τους πλειστηριασμούς για τις τηλεοπτικές άδειες και το Ινστιτούτο της Φλωρεντίας και τον Τσακαλώτο ή την Αχτσιόγλου. Όμως, απ' ό,τι φαίνεται ένα μεγάλο κομμάτι των ψηφοφόρων του ΣΥΡΙΖΑ έχει άλλα κριτήρια.

ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΠΟΛΥ ΤΟ ΡΟΖ ΚΙΛΟΤΑΚΙ ΣΟΥ!...

ΚΙ ΕΜΕΝΑ! ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΒΓΑΛΕΙΣ, ΣΕ ΠΑΡΑΚΑΛΩ;

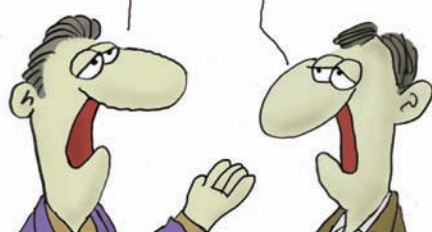


## ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ ΣΤΟ YouTube:

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

ΤΙ ΚΑΝΕΙΣ ΣΤΟΝ  
ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΣΟΥ

ΕΙΜΑΙ ΔΗΜΟΣΙΟΣ  
ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ.



## Προσωπικότητα και επιθυμίες

Κάποτε μια ανύπαντρη γυναίκα 36 ετών μου είπε: «Θέλω πολύ να κάνω μια οικογένεια, όμως δεν έχω τις προδιαγραφές ρε γαμώτο!» Πιστεύω πως το ίδιο ισχύει για πολλούς από μας. Δεν έχει να κάνει πάντα με τη δημιουργία οικογένειας. Μπορεί να σχετίζεται με οτιδήποτε, από τη διατροφή και το γυμναστήριο μέχρι τα χόμπι. Άλλο «θέλω το τάδε» και άλλο «είμαι σε θέση να κάνω το τάδε».

Πρόσφατα, ένας πολύ κοντινός μου άνθρωπος χώρισε. Για την ακρίβεια, μετά από 8 χρόνια συμβίωσης η σύντροφος του τον εγκατέλειψε για κάποιον άλλον. Μέσα από το χωρισμό του οι συναισθηματικές μου μνήμες με οδήγησαν σε ανάλογες φάσεις που έχω περάσει κι εγώ. Γι αυτό άλλωστε, απέφυγα να τον ...συμβουλέψω. Κάθε χωρισμός έχει το δικό του προφίλ.

Αυτό που μ' ενδιαφέρει είναι η απόσταση που υπάρχει ανάμεσα στις επιθυμίες μας και την προσωπικότητα μας. Ξεκινάω από μένα. Μέχρι να γίνω 18 χρονών είχα ήδη καταπιεί αμάσητες τις κοινωνικές εντολές της εποχής: «Να σπουδάσεις, να πας στο στρατό, να πιάσεις δουλειά, να παντρευτείς και να κάνεις παιδιά». Ήθελα πράγματι αυτά; Η ιστορία δείχνει πως δεν ήθελα. Ή αυτά που «έπρεπε να θέλω» δεν είχαν σχέση με τη φύση μου. Στο τέλος, πάντα η φύση κυριαρχεί. Γι' αυτό και μία από τις πιο σημαντικές και χρήσιμες φράσεις που έχουν γράψει μέσα μου είναι «είμαστε αυτά που κάνουμε». Αν κρατήσεις αυτή τη συμβουλή, θα είσαι

Νέο βιβλίο μου:

## ΔΕΚΑ ΕΙΔΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΔΟΤΑ ΤΟΥΣ

Κυκλοφορεί τέλος Οκτώβρη  
Περισσότερα  
στο ερχόμενο τεύχος



σε ασφαλή δρόμο.

Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που μια ζωή, επιδιώκουν την ασφάλεια και τη σιγουριά. Όταν βρουν όμως έναν ή μια σύντροφο με τον οποίο αισθάνονται ασφαλείς, σιγά - σιγά αρχίζουν να βαριούνται με συνέπεια αυτή η βαρεμάρα να διαβρώνει και το σεξουαλικό ενδιαφέρον προς τον/την σύντροφό τους. Από κει και πέρα, γίνονται ευάλωτοι σε ... εξωτερικά ερεθίσματα. Με δυο λόγια «η σιγουριά δεν τους θρέφει». Γίνονται ανήσυχτοι και αποζητάν νέες ...ενπνεύσεις.

## Ο Σύλλογος ΠΑΠΟΥΑ

Αναρωτιέμαι. Πώς εξελίσσεται η ζωή αυτών των ανθρώπων; Για τους άντρες δεν μπορώ να πω. Δεν εντοπίζω κάποια «συλλογική συμπεριφορά». Όμως, τα τελευταία 30 χρόνια έχω εντοπίσει ένα φαινόμενο που η αδελφή μου είχε ονομάσει «παλιές πουτάνες που αγιάσανε». Είναι γυναίκες που είτε παντρεύτηκαν κι έκαναν παιδιά είτε όχι, από κάποια ηλικία και πέρα συμφιλώθηκαν με τη φύση τους κι έζησαν μια πιο ελεύθερη και μοεμική ζωή όσο η ηλικία και η εμφάνισή τους το επέτρεπαν. Από και πέρα τι γίνεται; Από τα 65 και πέρα ένας μέρος από αυτές «ανακαλύπτουν» τη θρησκεία και γίνονται ...θεούσες. Είμαι μάλιστα «βασιλικότερες του βασιλέως». Έτσι, αν πάρω τον αρχικό χαρακτηρισμό της αδελφής μου, αυτές ανήκουν στο σύλλογο ΠΑΠΟΥΑ που θα πει «παλιές πουτάνες που αγιάσανε».



COOLMATTER TECHS  
Υποστήριξη Υπολογιστών  
6931 251 421