



Η Εφημεριδούλα

Φεβρουάριος 2024

Τεύχος 340 38ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

EDITORIAL

Όπως γνωρίζουν οι αναγνώστες η Εφημεριδούλα δεν περιορίζεται μόνον σε ψυχολογικά θέματα. Ασχολούμαστε και με σημαντικά κοινωνικά θέματα καθώς και σημαντικά θέματα εξωτερικής πολιτικής. Η πρόθεσή μου είναι σε κάθε τεύχος να υπάρχει, τουλάχιστον, ένα θέμα ψυχολογικού ενδιαφέροντος. Όμως, τα θέματα τα διαλέγω εγώ, χωρίς να γνωρίζω που θα ήθελαν οι αναγνώστες να εστιάσω. Γι' αυτό το λόγο, θα παρακαλούσα, όποιος αναγνώστης θα ήθελε τις γνώσεις και τη γνώμη μου πάνω σε κάποιο θέμα που τον ενδιαφέρει, να μου το γνωστοποιεί μ' ένα μήνυμα στο pinteris@hotmail.com. Το θέμα που διάλεξα σήμερα έχει τίτλο «Επτά συνήθειες που αρρωσταίνουν μία που θεραπεύει».

Έξι ψυχολογικές συνήθειες που αρρωσταίνουν και μία που θεραπεύει

Τι είναι μια συνήθεια; Είναι εκεί που συνυπάρχουν το «θέλω», το «ξέρω» και το «μπορώ». Για παράδειγμα, για να πούμε «ο Γιάννης έχει τη συνήθεια να κάνει καθημερινά μία ώρα ποδήλατο», αυτό που εννοούμε είναι ότι θέλει, ξέρει και μπορεί (δηλαδή είναι σε θέση) να κάνει ποδήλατο.

Υπάρχουν συνήθειες που τα αποτελέσματά τους είναι ευεργετικά, όπως η συνήθεια που αναφέραμε πιο πάνω. Ή η συνήθεια να προσέχει κάποιος τη διατροφή του. Υπάρχουν όμως και συνήθειες που είναι επιζήμιες για τον οργανισμό, όπως το κάπνισμα.

Σ' αυτό το άρθρο, θα εστιάσουμε στις ψυχολογικές συνήθειες που «αρρωσταίνουν». Όταν λέμε «ψυχολογικές» συνήθειες, εννοούμε συνήθειες που έχουν να κάνουν με τη συμπεριφορά μας, δηλαδή αυτά που κάνουμε και αυτά που λέμε. Επίσης, όταν λέμε «αρρωσταίνουν» εννοούμε ότι μας χαλάνε τη διάθεση, μας αγχώνουν και, σε κάποιες περιπτώσεις, οδηγούν σε ψυχοσωματικές διαταραχές.

Ξεκινάμε με την **υποχωρητικότητα**. Είναι η αδυναμία ενός ανθρώπου ν' αντιδράσει όταν παραβιάζονται τα δικαιώματά του. Όσο πιο σαφή και ξεκάθαρα είναι τα όριά του, τόσο μειώνονται οι πιθανότητες οι άλλοι να τα παραβιάσουν εν αγνοία τους. Για παράδειγμα, αν έχεις ένα οικόπεδο και το έχεις περιφράξει. Αν κάποιος το παραβιάσει, το κάνει εν γνώσει του. Αν όμως δεν το έχεις περιφράξει (δηλαδή δεν έχεις γνωστοποιήσει τα όρια του) οι πιθανότητες να παραβια-



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Θα τα βρείτε στο www.pinteris.gr και κατ' επέκταση στο YouTube.

Αποτελείται από την Εισαγωγή και άλλα τρία μέρη.

Ξεκινάμε με την Εισαγωγή Τα υπόλοιπα ανά 15ήμερο.

Το Πρώτο μέρος θα είναι διαθέσιμο στο YouTube από

2 Φεβρουαρίου 2024

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

στεί αυξάνονται.

Υποχωρητικός είναι επίσης ο άνθρωπος που, όταν παραβιαστούν τα όριά του δεν αντιδρά. Έτσι, βράζει στο ζουμί του ...του ανεβαίνει η αρτηριακή πίεση. Για παράδειγμα, έχει ο γείτονάς σου την τηλεόραση στη διαπασών και δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς ενώ έχεις να διαβάσεις για εξετάσεις. Αντί να του χτυπήσεις το κουδούνι υποφέρεις και διαμαρτύρεσαι στον ...αέρα για το πόσο αναισθητοι είναι μερικοί άνθρωποι.

Υποχωρητικότητα είναι και η αδυναμία να εκφράσεις τις επιθυμίες και τις προτιμήσεις σου. Υπάρχουν άνθρωποι που ζουν σαν να πιστεύουν ότι έχουν λιγότερα δικαιώματα από τους άλλους. Έτσι, διστάζουν να εκφράσουν τα θέλω τους διότι πιστεύουν ότι εκφράζοντάς τα, θα γίνουν βάρος στους άλλους.

Βέβαια η υποχωρητικότητα είναι ένα πολύπλοκο θέμα που δεν καλύπτεται από ένα άρθρο όπως αυτό. Συγκεκριμένα πάνω στο θέμα αυτό έχω γράψει το «Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι» (Θυμάρι, 1983) που μέχρι τώρα έχει κάνει πάνω από 18 επανεκδόσεις.

Μια δεύτερη κακή συνήθεια είναι η **βιασύνη**. Μάλλον, όχι τόσο η βιασύνη όσο η *συνεχής αίσθηση βιασύνης* που διακατέχει ένα άτομο. Η βιασύνη πολλές φορές είναι δικαιολογημένη. Για να προλάβεις μια σημαντική προθεσμία θα χρειαστεί να επιταχύνεις τις ενέργειές σου, δηλαδή να βιαστείς. Οι άνθρωποι που διακατέχονται από μια συνεχή αίσθηση βιασύνης νιώθουν όλη την ώρα σαν να πρέπει να προλάβουν κάποια προθεσμία, χωρίς να υπάρχει τέτοιος λόγος. Περπατάνε γρήγορα, τρώνε γρήγορα, μιλάνε γρήγορα και γενικά τα κάνουν όλα γρήγορα. Μάλιστα, κάποιος από αυτούς έχουν πρόβλημα πρόωρης εκπερμάτωσης... Η συνεχής αίσθηση βιασύνης επηρεάζει το κυκλοφορικό σύστημα και μπορεί να οδηγήσει μέχρι και σε

Γιώργος Πιντέρης, Ph.D
Ψυχολόγος

ΔΕΚΑ ΕΙΔΗ
ΑΓΧΟΥΣ
ΚΑΙ ΤΑ
ΑΝΤΙΔΟΤΑ
ΤΟΥΣ

2η ΕΚΔΟΣΗ



στεφανιαία νόσο.

Μια τρίτη συνήθεια, που έχει κάποια σχέση με τη βιασύνη είναι η **πολυφασική λειτουργία**. Ασχολείσαι με πολλά θέματα ταυτόχρονα. Αυτή η συνήθεια, όταν συνδυάζεται με τη συνεχή αίσθηση βιασύνης είναι ολέθρια. Το άτομο βρίσκεται συνεχώς σε υπερένταση και παράλληλα κάνει πολλά λάθη που, για να τα διορθώσει, ξοδεύει περισσότερο χρόνο απ' όσο χρειάζεται. Για τα άτομα αυτά η καλύτερη συμβουλή είναι η παροιμία που λέει «πάω αργά γιατί βιάζομαι». Υπάρχουν όμως και άτομα που η πολυφασική λειτουργία, όχι μόνον δεν τους κάνει κακό, αλλά τους αρέσει κιόλας.

Η τέταρτη συνήθεια έχει να κάνει με την **αδυναμία χαλάρωσης**. Κατ' αρχήν είναι σημαντικό να ξεχωρίσουμε τη χαλάρωση από την ξεκούραση. Είναι και τα δύο σημαντικά, αλλά διαφέρουν μεταξύ τους. Η χαλάρωση έχει να κάνει με την εγκεφαλική λειτουργία. Η εγκεφαλική δραστηριότητα μετρείται σε Hertz (κύκλοι ανά δευτερόλεπτο). Κυμαίνεται από 0.5 έως 30 Hertz. Όπως σ' ένα ραδιόφωνο, όταν αλλάζουμε συ-

ProgressNet



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



www.progressnet.gr



211 18 28 724

χνότητα, αλλάζουμε σταθμό το ίδιο ισχύει και εδώ. Χονδρικά από 0,5 έως 4 Hertz είναι ο ύπνος. Όταν είμαστε ξύπνιοι και ασχολούμαστε με την πραγματικότητα, η συχνότητα είναι ανάμεσα σε 13 και 30 Hz, ανάλογα με την πνευματική προσπάθεια που κάνουμε. Η χαλάρωση είναι από 12 έως 8Hz. Είναι η κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε όταν κάνουμε ξαπλωμένοι με κλειστά μάτια ηλιοθεραπεία στη θάλασσα ή πριν μας πάρει ο ύπνος. Όταν είμαστε σε χαλάρωση ο οργανισμός είναι σε μια κατάσταση ομοιοστασίας, δηλαδή όλες μας οι σωματικές λειτουργίες τείνουν σε μια ισορροπία. Ένα ειδικό χαλάρωσης ισοδυναμεί μ' έναν ύπνο 90' λεπτών. Υπάρχουν πολλές χιλιάδες τεχνικών χαλάρωσης που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο. Διάλεξε αυτή που σου ταιριάζει και κάνε την καθημερινή συνήθεια. Δεν μπορείς να φανταστείς πόσο ευεργετική είναι. Μια τέτοια χαλάρωση σε μορφή mp3 έχω κάνει κι εγώ. Όποιος επιθυμεί μπορεί να μου ζητήσει στο pinteris@hotmail.com να του τη στείλω. Δεν υπάρχει καμία χρέωση.

Πάμε τώρα και στην **ξεκούραση**. Ο εγκέφαλος λειτουργεί σε κύκλους των 90' λεπτών. Ο ψυχολόγος Ernest Rossi εξέδωσε το 1991 ένα βιβλίο με τίτλο The twenty minute break το οποίο κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Θυμάρι με τίτλο «Το εικοσάλεπτο διάλειμμα». Υποστηρίζει ότι κάθε 90' λεπτά χρειάζεται να κάνουμε ένα 20λεπτο διάλειμμα. Γιατί; Διότι μέσα σ' αυτά τα είκοσι λεπτά γίνεται η αλλαγή του ημισφαιρίου που κυριαρχεί στη λειτουργία του εγκεφάλου. Αν κυριαρχεί το δεξί ημισφαίριο (αναλογική λειτουργία) αναλαμβάνει το αριστερό (ψηφιακή λειτουργία) και αντιστρόφως. Συγκεκριμένα αυτό το εικοσάλεπτο αποτελείται από τα τελευταία 10' λεπτά του τρέχοντος 90λέπτου και τα 10' λεπτά του νέου 90λέπτου. Σ' αυτό το διάστημα ο εγκέφαλος χρειάζεται ένα διάλειμμα. Βέβαια, το 99% από μας όταν εργάζεται δεν κάνει κανένα διάλειμμα. Ταυτόχρονα το 99% από μας αγνοεί τις συνέπειες που έχει το να μην κάνουμε αυτό το διάλειμμα. Μια από τις πολλές συνέπειες είναι η χρήση ουσιών όπως ψυχοφάρμακα, ναρκωτικά και αλκοόλ.

72% DISCOUNT
Save 12€

Dr. Ernest Lawrence Rossi
ΨΥΧΟΒΙΟΛΟΓΟΣ

Το 20-λεπτο Διάλειμμα

Η νέα επιστήμη των Δίωρων Βιολογικών Ρυθμών και ο ρόλος τους στην Ψυχο-Σωματική μας Υγεία

Παρέμβαση για την Ανάγκη Αλλαγής στον τρόπο Ζωής, Εργασίας & Ψυχαγωγίας σε Προσωπικό και Κοινωνικό Επίπεδο με τη συνεργασία του David Nimmons

Εκδόσεις Θυμάρι
Αποστολή - Αποστολή
Ψυχοβιολογία 1

Μια αντίφαση στα Κάλαντα

Στο προηγούμενο τεύχος (239) έγραψα:

Αν δεν με απατά η ακοή μου, εδώ και χρόνια από τα κάλαντα θυμάμαι μια φράση να λέει: «Άγιος Βασίλης έρχεται και δεν μας καταδέχεται». Την άκουσα πάλι πρόσφατα από ομάδες μικρών και μεγάλων που είπαν τα κάλαντα. Λίγο αντιφατικό μου ακούγεται: Αν δεν μας καταδέχεται, γιατί έρχεται; Πώς είναι δυνατόν από τη μια να έρχεται κι από την άλλη να μη μας καταδέχεται; Κάτι δεν πάει καλά μ' αυτή τη φράση. Μήπως στο ...original η φράση είναι αλλιώς;

Παρακάτω είναι η εξήγηση.

Η Στήλη των αναγνωστών

Πρωτοχρονιάτικα κάλαντα...φτιαγμένα από ερωτικά κίνητρα!

Επειδή από παιδί είχα την ίδια απορία...Παρακάτω η ερμηνεία για τα πρωτοχρονιάτικα κάλαντα, από μία έγκριτη ομάδα φιλολόγων και γλωσσολόγων που ακολουθώ στο FB:

1. Τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς (Ομάδα "Μιλάμε σωστά...γράφουμε σωστά" - Despina Mellou)

Έχετε προσέξει ότι τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς είναι λίγο... ασυνάρτητα;

Όσο και αν προσπαθήσετε δεν βγαίνει νόημα μεταξύ των στίχων - για να θυμηθούμε τα Κάλαντα:

Αρχιμηνιά κι Αρχιχρονιά
Ψηλή μου δεντρολιβανιά (*)
Κι αρχή καλός μας χρόνος
Εκκλησιά με τ' άγιο θρόνος (*)
Άγιος Βασίλης έρχεται
Και δε μας καταδέχεται (*)
Από την Καισαρεία
Συ είσ' αρχόντισσα κυρία (*)
Βαστάει πένα και χαρτί
Ζαχαροκάντυο ζυμωτή (*)
Χαρτί-χαρτί και καλαμάρι
Δες και με το παλικάρι (*)

Ας δούμε λοιπόν πώς εξηγείται η ασυνάρτησία... Η ιστορία μας διαδραματίζεται στο Βυζάντιο. Σε εκείνα τα χρόνια οι φτωχοί και χαμηλών στρωμάτων άνθρωποι δεν είχαν το δικαίωμα να μιλούν στους αριστοκράτες παρά μόνο σε γιορτές όπου μπορούσαν να τους απευθύνουν ευχές.

Κάποιοι νεαρός λοιπόν, ταπεινής καταγωγής, ήταν ερωτευμένος με μια αρχοντοπούλα. Επειδή δεν ήταν κοινωνικά αποδεκτό να την πλησιάσει παρά μόνο σε περίοδο εορτών για να της απευθύνει ευχές, αποφάσισε ανάμεσα στα κάλαντα του Μεγάλου Βασιλείου να εντάξει και ένα ερωτικό ποίημα που είχε συνθέσει! Αρχίζει λοιπόν και βάζει ενδιάμεσους στίχους (αυτούς με τα αστεράκια). Με αυτόν τον τρόπο και τα κάλαντα θα έλεγε ακολουθώντας τους κοινωνικούς κανόνες αλλά ταυτόχρονα θα παίχνευε την καλή του... !!!

Την αποκαλεί ψηλή, σαν δεντρολιβανιά. Επειδή φορούσε ένα από τα ψηλά τα κωνικά καπέλα με το τούλι στην κορυφή, την παρομοιάζει με Εκκλησιά με τ' Άγιο θρόνος (θρόνος εκκλησίας). Της λέει ότι δεν τον καταδέχεται (ο Άη Βασίλης δεν έχει να κάνει!) γιατί είναι αρχόντισσα κυρία.

Τέλος κλείνει με τις γαλιφιές !!! Την λέει ζαχαροκάντυο ζυμωτή, δηλαδή φτιαγμένη από ζάχαρη (γλυκιά μου) και την παρακαλεί να του ρίξει μια ματιά.

Έτσι λοιπόν αυτά τα παράδοξα Κάλαντα πέρασαν από γενιά σε γενιά και έγιναν τα πιο διαδεδομένα σε όλο τον ελληνικό χώρο... !!!

2. Κι αρχή καλός μας χρόνος! (Ομάδα "Μιλάμε σωστά...γράφουμε σωστά" - Βασιλική Γρηγορούλου)

Τα Πρωτοχρονιάτικα Κάλαντα φαίνεται να μη βγάζουν νόημα: Ο Μέγας Βασίλειος εμφανίζεται να «μη μας καταδέχεται», ενώ η Καισαρεία «είναι αρχόντισσα Κυρία».

Όλα όμως εξηγούνται, δεδομένου ότι τα Κάλαντα δεν ήταν συγκεκριμένοι στίχοι, αλλά αυτοσχέδιοι. Αναγόμενα στο Βυζάντιο, έχουν στοιχεία λόγιας και θρησκευτικής παράδοσης (Μέγας Βασίλειος, Χριστός κλπ.). Μπορεί έτσι να αποτελούν μια τυπική ευχή να είναι καλή η Πρωτομηνιά και η είσοδος του Νέου Έτους, όμως στη συνέχεια διανθίζονται από αυτοσχέδιους στίχους που σκοπό είχαν να απευθυνθούν στον οικοδεσπότη ή στην οικοδέσποινα. Κυρίως σ' αυτήν δηλαδή, μιας και οι γυναίκες τότε ήταν ακριβοθώρητες! Έβρισκε ευκαιρία λοιπόν ο ερωτευμένος νέος να φτάσει μέχρι το κατώφλι της και να της εξομολογηθεί τον έρωτά του με τα Κάλαντα. Κάπως έτσι εξηγούνται οι εμβόλιμες φράσεις "ψηλή μου δεντρολιβανιά", "δες κι εμέ το παληκάρη", "δεν μας καταδέχεται", "ζαχαροκάντιο-ζυμωτή", "συ είσ' αρχόντισσα κυρία", "άσπρε μου, χρυσέ μου ήλιε" κλπ.

Από τους «Καλανδιστές» του 13ου αιώνα που αυτοσχεδίαζαν, πιθανόν να κατάγονται και οι Καντάδες της νεότερης εποχής: επειδή ήταν δύσκολο στους νέους χαμηλών τάξεων να πλησιάζουν και να συζητούν με αρχοντοπούλες, μέσω της καντάδας είχαν τη δυνατότητα να στέλνουν «μήνυμα» στις αγαπημένες τους, που κρυμμένες τους άκουγαν πίσω από το παράθυρο κάνοντας πως δεν τους καταδέχονται...

<https://m.facebook.com/groups/milames-ostagrafoumesosta/permalink/10159288810841483/>

Εμμανουέλα Δήμα
Αρχιτέκτων Μηχανικός Ε.Μ.Π.

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

ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ
ΣΤΟ YouTube:
<https://www.youtube.com/@user-im6kd8gu2w/videos>

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

Η πέμπτη κακή συνήθεια είναι η **αναποτελεσματική διαχείριση χρόνου**. Ο ένας πηδάει από το ένα θέμα στο άλλο και τα αφήνει όλα στη μέση. Άλλος είναι ...αλλεργικός στις λεπτομέρειες. Σχεδιάζει χωρίς να λαμβάνει υπόψη του τις πρακτικές λεπτομέρειες με αποτέλεσμα να είναι δύσκολο να υλοποιήσει τα σχέδιά του. Ο τελειομανής στην προσπάθεια να τα κάνει όλα «τέλεια» συνήθως είναι εκπρόθεσμος. Ο αναποφάσιτος όλο αναβάλλει διότι φοβάται μην πάρει λάθος απόφαση. Έτσι, οι εκκρεμότητες συσσωρεύονται και κάποια στιγμή αποφασίζουν γι' αυτόν τα γεγονότα. Τέλος υπάρχει και ο άνθρωπος της τελευταίας στιγμής, ο οποίος τ' αφήνει όλα μέχρι την τελευταία στιγμή και μετά τρέχει και δεν σώνει. Αυτό θα μπορούσαμε να το πούμε και ...εθνικό χαρακτηριστικό.

Η έκτη συνήθεια είναι η πιο επιζήμια απ' όλες διότι επηρεάζει άμεσα την υγεία. Είναι η **αδυναμία έκφρασης και εκτόνωσης των βασικών συναισθημάτων** όπως είναι ο θυμός, ο φόβος, η λύπη και τα παρόμοια. Συνήθως, συνυπάρχει



με την υποχωρητικότητα αν και όχι πάντα. Την αδυναμία αυτή τη συναντάμε στις περισσότερες ψυχοσωματικές διαταραχές, ακόμα και στον καρκίνο! Όλοι γνωρίζουμε ότι κάπνισμα είναι η βασική αιτία για τη δημιουργία καρκίνου στον πνεύμονα. Εν τούτοις κάποιες έρευνες έχουν δείξει ότι οι πιθανότητες να εμφανιστεί καρκίνος αυξάνονται όταν συνοδεύονται από την αδυναμία να εκφράσει κάποιος τα συναισθήματά του.

Πάμε τώρα στη μια συνήθεια που «θεραπεύει» η οποία δεν είναι τίποτε άλλο από τη **χαρά**. Η χαρά είναι ένα μίγμα από αισιοδοξία και ενεργητικότητα. Όταν είμαστε χαρούμενοι ο εγκέφαλος παίρνει περισσότερο οξυγόνο με αποτέλεσμα να λειτουργεί καλύτερα. Παράλληλα, διευκολύνεται η διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων του σώματος που σημαίνει ότι, έμμεσα, επιβραδύνει το γήρας. Αν όσα διάβασες εδώ τα θεωρείς ενδιαφέροντα, υπάρχει στο YouTube μια παρουσίαση διάρκειας 30 λεπτών η οποία καλύπτει πολύ πιο αναλυτικά όλα όσα είπαμε εδώ και πολύ περισσότερα. Τη βρίσκετε στο «Πιντέρης Τα Ψυχοσωματικά Μέρος Α».

<https://www.youtube.com/watch?v=Pt-skZrB3dpw&t=520s>

Τέλος για τον Παναθηναϊκό ο Γιόβανοβιτς

Είμαι Παναθηναϊκός, αλλά το άρθρο αυτό, θα το έγραφα όποια ομάδα κι αν υποστήριζα διότι τα σχόλιά μου δεν έχουν να κάνουν τόσο με το ποδόσφαιρο, όσο με τα πρόωρα συμπεράσματά.

Με το Ελληνικό ποδόσφαιρο έπαψα να έχω επαφή από το 2016. Ο λόγος ήταν κυρίως από τη μια η αναξιοπιστία του πρωταθλήματος ποδοσφαίρου (μ' ένα τσούρμιο ...λέρες να διευθύνουν την ΕΠΟ) κι από την άλλη, η απουσία των Ελληνικών ομάδων από τα Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα. Μοναδικές εξαιρέσεις ήταν κάποιοι αγώνες του Ολυμπιακού στην Ευρώπη καθώς και της Εθνικής ομάδας, αλλά και πάλι με απογοητευτικά αποτελέσματα.

Επειδή μου αρέσει το ποδόσφαιρο, στράφηκα στο Αγγλικό πρωτάθλημα, γνωστό σαν Premier League, όπου υποστηρίζω την Manchester United. Όμως, κι εκεί ατύχησα. Ο ανεκδιήγητος Ολλανδός προπονητής της έχει ...κατορθώσει να την φέρει στην 8η θέση χωρίς να συνεχίζει σε καμία Ευρωπαϊκή οργάνωση.



Ο Γιόβανοβιτς ανέλαβε τον Παναθηναϊκό το Σεπτέμβριο του 2021 και μάλιστα τον οδήγησε στην κατάκτηση του Κυπέλου Ελλάδας τη σεζόν 2021/2022! Από το 2018 έως και το 2022 η καλύτερη θέση που είχε ο Παναθηναϊκός στο πρωτάθλημα ήταν η 4η. Το 2022 και το 2023 ο Παναθηναϊκός ήταν 2ος και μάλιστα στην περίοδο 2023/2024, όταν απολύθηκε, ο ΠΑΟ ήταν πρώτος μαζί με τον ΠΑΟΚ.

Τα τελευταία δύο χρόνια το Ελληνικό ποδόσφαιρο δείχνει σημάδια ανάκαμψης. Για πρώτη φορά μετά από χρόνια, συμμετέχουν 4 Ελληνικές ομάδες στις Ευρωπαϊκές διοργανώσεις. Ο Παναθηναϊκός και η ΑΕΚ στο Champions League, ο Ολυμπιακός στο Europa League και ο ΠΑΟΚ στο Conference League. Μάλιστα η ΑΕΚ κατάφερε να κερδίσει μια ομάδα της Premier League (Brighton – Hove) στην έδρα της και ο Παναθηναϊκός κέρδισε την Ισπανική Villareal. Όσο για τον ΠΑΟΚ, είναι μέχρι τώρα στον όμιλό του στο Conference League πρώτος και αήττητος. Κατά τη γνώμη μου, αυτή τη χρονιά ο ΠΑΟΚ είναι μακράν η καλύτερη Ελληνική ομάδα με μια επίθεση που βγάζει φλόγες με 53 γκολ σε 19 αγώνες, δηλαδή 2,7 γκολ σε κάθε αγώνα.

Έτσι, βλέποντας τη βελτίωση του Ελληνικού ποδοσφαίρου (και απογοητευμένος και από την United) άρχισα και πάλι να παρακολουθώ το Ελληνικό πρωτάθλημα. Σ' αυτό συνέτεινε

και η προσωπικότητα του Γιόβανοβιτς. Κι εκεί που όλα πήγαιναν καλά, με τον Παναθηναϊκό να είναι πρωτοπόρος, ο κ. Αλαφούζος αποφάσισε ότι ο Γιόβανοβιτς του έπεφτε ..λίγος και τον αντικατέστησε εν μια νυκτί με τον ...διάσημο Τούρκο τεχνικό Φατίχ Τερμίζ.

Βέβαια, το διάστημα είναι μικρό, αλλά το μέχρι τώρα δείγμα γραφής του νέου προπονητή δεν εντυπωσιάζει. Ήδη η ομάδα έχασε στο γήπεδο της 1-2 από τον Ατρόμητο όταν η ΑΕΚ του έριξε 5 γκολ στην έδρα του.

Μια ομάδα χτίζεται από κάτω προς πάνω και όχι αντίστροφα. Για να γίνει αυτό, ένας προπονητής χρειάζεται να συνδεθεί με τους παίκτες και τους συνεργάτες του και αυτό παίρνει χρόνο. Καμία ομάδα στην Ελλάδα και την Ευρώπη δεν κατάφερε τίποτα αλλάζοντας προπονητή κάθε έξι μήνες. Εύχομαι ο Παναθηναϊκός να τα πάει. Την ερχόμενη Κυριακή (28/1) που παίζει στον ΠΑΟΚ θ' ανακαλύψουμε «πόσα απίδια παίρνει ο σάκκος».

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΑΣΤΕΙΑ:

**ΡΑΤΣΙΣΤΙΚΑ,
ΣΕΞΙΣΤΙΚΑ,
ΟΜΟΦΟΒΙΚΑ,
POLITICALLY
INCORRECT,
BODY SHAMING,
FAT SHAMING.**

“ΕΙΣΑΙ ΠΟΛΥ ΞΙΜΟΣ” ΕΙΠΕ
Η ΝΤΟΜΑΤΑ ΣΤΟ ΛΕΜΟΝΙ!
ΧΑ-ΧΑ-ΧΑ!



ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.
Ψυχολόγος

**ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΗΝ**

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Κατέβασε το ένα για ν' ανέβει το άλλο.



<https://www.psichogios.gr/el/aytopepoithsh-kai-anasfaleia.html>

**COOLMATTER
TECHS**

Υποστήριξη Υπολογιστών

**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