



# Η Εφημεριδούλα

Ιανουάριος 2024

Τεύχος 339 38ος χρόνος

pinteris@hotmail.com  
210 - 96 52 336

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

## ΤΟ 2023 ΕΦΕΡΕ

- ΤΗΝ ΤΡΑΓΩΔΙΑ ΤΩΝ ΤΕΜΠΩΝ
- ΤΙΣ ΦΩΤΙΕΣ ΣΤΗ ΡΟΔΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΒΡΟ
- ΤΙΣ ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ
- ΤΟΝ ΠΟΛΕΜΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΑΝΑΤΟΛΗ
- ΤΗΝ ΟΠΑΔΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΒΙΑ

ΤΟ 2024  
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ  
ΑΠΟ ΤΟ 2023  
ΖΗΤΑΜΕ ΠΟΛΛΑ;



### Μια αντίφαση στα Κάλαντα

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;

### Σχόλια για το νέο μου βιβλίο

Θα χαρώ πολύ να λάβω γραπτά σχόλια για το νέο μου βιβλίο.

στο [pinteris@hotmail.com](mailto:pinteris@hotmail.com).

Τα σχόλια θα δημοσιευτούν στη Στήλη των αναγνωστών.

ΑΠΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΟΥΛΑ  
ΔΩΡΟ  
ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ



### ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Θα τα βρείτε στο [www.pinteris.gr](http://www.pinteris.gr)  
και κατ' επέκταση στο YouTube.  
Αποτελείται από την Εισαγωγή  
και άλλα τρία μέρη.  
Ξεκινάμε με την Εισαγωγή  
Τα υπόλοιπα ανά 15θήμερο.

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

Progressnet



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

[www.progressnet.gr](http://www.progressnet.gr) 211 18 28 724

Γιώργος Πιντέρης, Ph.D.  
Ψυχολόγος

ΔΕΚΑ ΕΙΔΗ  
ΑΓΧΟΥΣ  
ΚΑΙ ΤΑ  
ΑΝΤΙΔΟΤΑ  
ΤΟΥΣ

2η ΕΚΔΟΣΗ



Αν θέλει κάποιος να παραγγείλει το βιβλίο από το διαδικτυο ακολουθεί το παρακάτω link:

<https://www.iwrite.gr/book-store/vivlio-agchos-deka-eidi-agchous-kai-ta-antidota-tous-ekdoseis-iwrite/>

Συνεδρίες μέσω Skype  
Πληροφορίες  
[pinteris@hotmail.com](mailto:pinteris@hotmail.com)  
210 - 96 52 336

## Η Στήλη των αναγνωστών

30/12/2023

Κύριε Πιντέρη! Αυτό το κείμενο ήθελα να σου το γράψω από τη στιγμή που διάβασα τα 10 ήδη άγχους και τα αντίδοτα τους, όμως τώρα ούσα θετική και στο σπίτι, προφανώς τώρα ήταν η πλέον κατάλληλη στιγμή. Πάμε σελίδα 122, για τα αντισταθμίσιμα χαράς. Βίωσα μια αντίστοιχη ιστορία με την 45χρονη που έχει στο νοσοκομείο τη μητέρα της, και θα ήθελα να τη μοιραστώ, πρώτα για εμένα. Είχε και αντισταθμίσιμα χαράς, τα οποία τα ανακάλυψα ενστικτωδώς, και δεν ήξερα ότι θα τα πρότεινε και ένας ψυχολόγος (βέβαια, συνεργάζομαι αρκετό καιρό με συνάδελφό σου, οπότε μάλλον έχει γίνει καλή δουλειά...).

Από το Δεκέμβριο 2022 μέχρι και το Μάιο του 2023, η μαμά μου, 70 ετών, δεν μπαινόβγαине σε νοσοκομεία όπου τελικά πέθανε στις 15 Μαΐου 2023, μία μέρα μετά την γιορτή της μητέρας. Αντίστοιχα, και εγώ μαζί της «έκανα περατζάδα» από πέντε νοσοκομεία μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα, βιώνοντας φυσικά συναισθήματα αγωνίας ανησυχίας και ότι άλλο μπορεί να βιώσει ένας άνθρωπος στη θέση μου. Μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα βιώνοντας φυσικά συναισθήματα αγωνίας ανησυχίας και ό,τι άλλο μπορεί να βιώσει ένας άνθρωπος στη θέση μου. Μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα έβαζα όσο μπορούσα αντιστάθμιση τα χαράς και ήθελα να σου γράψω σε ένα «οδηγό» ανάλογα με το νοσοκομείο στο οποίο νοσηλεύτηκε. Πάμε !!!

Ευαγγελισμός: ευκαιρία για βόλτα στο Κολωνάκι, να χαζέψω τις βιτρίνες και να πιω καφέ με φίλους στα τριγύρω καφέ. Να θυμηθώ και το βράδυ γύρω στις 28- 29 Δεκεμβρίου 2022 όπου έφυγα από το δωμάτιο της μητέρας μου και ήθελα ένα κομμωτήριο να φροντίσω τον εαυτό μου. Τυχαία ρώτησα σε ένα γωνιακό απέναντι κι είχαν διαθεσιμότητα εκείνη τη στιγμή και μου έφτιαξαν τα μαλλιά.

Θεραπευτήριο Αθηνών: έχει πολύ κοντά την πλατεία Αγίου Γεωργίου, υπέροχη πλατεία με μαγαζάκια σαν να έχει ξεπηδήσει από Ιταλική ταινία.

Λαϊκό: έχει κοντά στην πλατεία Αγίου Θωμά, ευκαιρία για φαγητό και καφέ.

Σωτηρία: όταν οι γιατροί έκαναν επισκεπτήριο στα δωμάτια, η νοσηλεία τότε ήταν μια καλή ευκαιρία για να περπατήσω στο άλσος στα πεύκα και να ευχαριστηθώ τη φύση. Έστω 30 λεπτά περπατήματος με βοηθούσα σε σωματική ευεξία και ψυχική διάθεση.

Αλεξάνδρα: απέναντι έχει το πάρκο ελευθερίας. Όταν πήγαιναν στα δωμάτια οι γιατροί - νοσοκόμοι πήγαιναν απέναντι και καθόμουν ξάπλα στο γρασίδι και χαλάρωνα. Ήταν Μάιος, είχε καλό καιρό, στιγμιαία έκλεινα τα μάτια μου και ένιωθα ότι έχω ξαπλώσει σε κάποια παραλία.

Η ζωή ποτέ δεν θα είναι τέλεια, χωρίς προβλήματα. Σε κάθε περίπτωση όμως είναι εφικτό να βρεθούν ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΜΑΤΑ ΧΑΡΑΣ!!! Όχι η τέλεια, αφεγνδιατική ευτυχία, άλλα μικρά ψυχολογικά χαράς, τα οποία αν μαζευτούν στο τέλος της ημέρας, μπορεί να αποδειχθεί ότι αξίζουν περισσότερο για να είναι αληθινά.

Καλή χρονιά

Ας κάνω σε κάθε κατάσταση το καλύτερο που μπορώ.

Λιάνα Γούδα

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1983 - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023

# ΜΕΤΑ ΑΠΟΙ 40 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΑΜΕ ! ΑΠΟ ΓΛΥΦΑΔΑ ΣΤΗΝ ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Το τηλέφωνό μας παραμένει 210-96 52 336

## Ασπούδαστοι γονείς

Ο μοναχογιός είναι 24. Δεν έχει σπουδάσει τίποτα, κάνει δουλειές του ποδαριού και φυσικά, ζει με τους γονείς του. Όμως, τα ξέρει όλα κι έχει αναπτύξει φασιστικές απόψεις όπως ότι μας ψεκάζουν, η ανωτερότητα της αρχαίας Ελλάδος, οι συνομοσίες των Εβραίων, ο κίνδυνος από τους πρόσφυγες και μετανάστες και ό,τι περιλαμβάνει ο φασιστικός ...μπαξές. Τα γράφω αυτά, όχι διότι το είδος σπανίζει, αλλά επειδή είναι πολύ συχνό: Νέα παιδιά ανάμεσα στα 18 και τα 30 που δεν ξέρουν πού τους πάνε τα τέσσερα, και παράλληλα έχουν έναν πληθωρισμό αυτοπεποίθησης που είναι εντελώς «φουσκίσιο» διότι δεν βασίζεται πουθενά. Η αυτοπεποίθηση θέλει αποδεικτικά στοιχεία. Όχι μόνο για να πείσεις τους άλλους, αλλά και για να πείσεις κυρίως τον εαυτό σου.

Θα μου πεις: «Καλά. Αφού δεν έχουν αποδεικτικά στοιχεία πώς έχουν αυτοπεποίθηση»; Έχουν αυτοπεποίθηση διότι η μαμά και ο μπαμπάς δεν τους έχουν αφήσει ν' αντιμετωπίσουν τις φυσικές συνέπειες των πράξεών τους. Παραδείγματα:

Η Ελεάνα κλέβει ένα βράδυ το αυτοκίνητο του πατέρα της και τρακάρει με αποτέλεσμα να την πιάσουν να οδηγεί χωρίς δίπλωμα και να οδηγηθεί στο τμήμα της περιοχής. Ποιος θα ήταν κανονικά οι φυσικές συνέπειες των πράξεών της; Σίγουρα θα πέρναγε τη νύχτα στο τμήμα και την άλλη μέρα θ' αντιμετώπιζε τον εισαγγελέα ανηλικών. Τα υπόλοιπα τα μαντεύεις. Όμως η Ελεάνα τηλεφώνησε στον μπαμπά, ο οποίος εκτός από εύπορος, ήταν και δημοτικός σύμβουλος. Μέσα σε δέκα λεπτά ο μπαμπάς ήταν στο τμήμα. Δήλωσε ότι οδηγούσε εκείνος, έκανε και μια ασφαλιστική δήλωση ότι αναλαμβάνει πλήρως την ευθύνη και στα επόμενα 10 λεπτά η Ελεάνα ήταν στο σπίτι. Μπορεί ν' άκουσε τον εξάψαλμο από τη μάνα της, όμως ...ήταν στο σπίτι. Τι έμαθε λοιπόν από αυτή την εμπειρία; Έμαθε πως ό,τι και να γίνει, ο μπα-

μπάς της θα τη γλιτώσει.

Ο Σωτηράκης τρώει μια πεντάρα αποβολή γιατί τον πιάσανε να κάνει κοπάνα. Την άλλη μέρα το πρωί η μαμά πηγαίνει στο Λυκείαρχη. Παρόλο που ο άνθρωπος προσπάθησε να της εξηγήσει πως δεν είναι σωστό ν' ανακαλέσει την τιμωρία, εκείνη επέμενε λέγοντας ότι θα μείνει πίσω στα μαθηματικά που μόλις τώρα είχε αρχίσει να καταλαβαίνει. Ο Λυκείαρχης ανακαλεί. Κι ο Σωτηράκης τι έμαθε; Έμαθε πως η φυσική συνέπεια από μια κοπάνα είναι να σε γλιτώσει η μάνα σου από την αποβολή.

Γενικά, αν συνοψίσουμε πώς βιώνουν την πραγματικότητα αυτά τα παιδιά θα είχαμε αυτή την εικόνα: Πέφτει με αλεξίπτωτο το οποίο δεν λέει ν' ανοίξει και μέχρι τα τελευταία 30 μέτρα από το έδαφος πιστεύει ότι στο τέλος κάτι «μαγικό» θα συμβεί και θα γλιτώσει.

Χρόνια τώρα υποστηρίζω πως στις δύο τελευταίες τάξεις του Λυκείου (αν όχι και στο πρώτο έτος όλων των πανεπιστημιακών σχολών) να συμπεριλαμβάνονται και τα εξής μαθήματα:

1. Επικοινωνία
2. Διαπαιδαγώγηση
3. Σεξουαλικότητα

Δεν έχει καμία σημασία αν σπουδάξεις δικηγόρος, οδοντίατρος ή αρχιτέκτων. Κατά πάσα πιθανότητα κάποτε θ' αποκτήσεις παιδιά. Κι εκείνη πια την εποχή, δεν θα έχεις χρόνο για να κάτσεις στα θρανία.

Γιατί αυτά τα τρία μαθήματα; Η επικοινωνία είναι απαραίτητη σε οποιονδήποτε τομέα της ζωής μας, από τη συντροφικότητα και την εργασία μέχρι το μέγιστο παιδιών. Το 80% των ανθρώπων δεν ξέρουν ν' ακούν. Όσο δεν το αντιλαμβάνονται, νομίζουν ότι ξέρουν. Στους 10 ανθρώπους με τους οποίους έχει τσακωθεί κάποιος διαπιστώνουμε ότι ο τσακωμός προήλθε από παρεξήγηση, δηλαδή από τον κανόνα που λέει «μήνυμα που εστάλη δεν είναι απαραίτητα μήνυμα που ελήφθη». Για την αναγκαιότητα του μαθήματος της διαπαιδαγώγησης μιλήσαμε αναλυτικά πιο πριν. Όσο για τη σεξουαλικότητα: Αν πάρεις οποιονδήποτε

ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ  
ΣΤΟ YouTube:

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

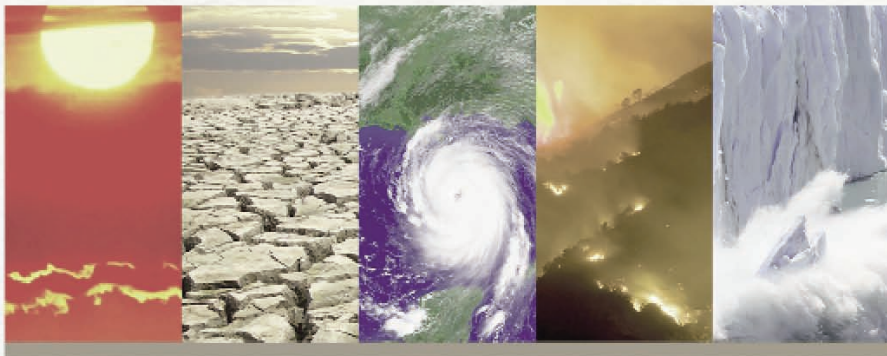
COOLMATTER TECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

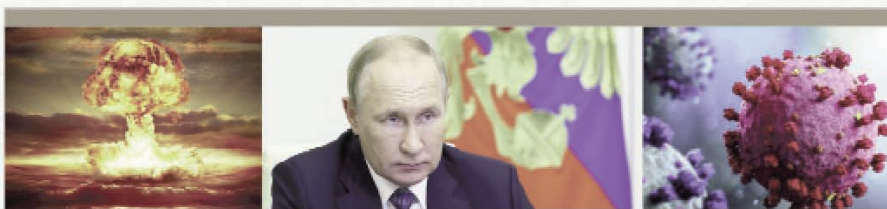
## ΝΕΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΛΑΜΠΡΟ ΡΟΪΛΟ

# ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΙΡΩΝ ΛΑΜΠΡΟΣ ΡΟΪΛΟΣ



ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ · COVID19 · SMARTPHONES · ΠΟΛΕΜΟΣ  
ΣΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ · ΑΠΕΙΛΕΣ ΠΟΛΕΜΟΥ: ΒΟΡ. ΚΟΡΕΑ · ΣΥΡΙΑ  
ΙΡΑΝ · ΕΡΝΤΟΓΑΝ · ΙΣΛΑΜΙΚΟ ΚΡΑΤΟΣ · ΛΙΒΥΗ · ΑΦΓΑΝΙΣΤΑΝ

ΕΡΓΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΦΟΡΑΣ ΛΡΙΣΤΕΡΑΣ · ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ · ΛΔΞΕΙΑ  
ΕΡΓΑ ΛΔΞΙΑΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ · ΑΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΗ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ ·  
ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΤΡΙΩΤΙΣΜΟΣ-ΠΡΟΕΚΚΛΟΓΙΚΑ



 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ

Το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει περί τα 75 άρθρα/μελέτες μου τα οποία έχουν δημοσιευτεί στην περίοδο 2017-2023 στις ειδησεογραφικές ιστοσελίδες που αναφέρονται στο τέλος καθενός από αυτά. Τα κείμενα τους έχουν περιληφθεί αυτούσια χωρίς καμία αλλαγή ή συμπλήρωση. Έχουν χωριστεί σε ενότητες, ανάλογα με την θεματολογία τους. Ενσωματώθηκαν όμως σε ένα ευρύτερο πλαίσιο σχετικό με το κάθε θέμα. Έχουν εμπλουτιστεί και επικαιροποιηθεί με επιπλέον στοιχεία, σχόλια και συμπεράσματα. Ιδιαίτερη έκταση έχει δοθεί στο κεφάλαιο της κλιματικής αλλαγής (κρίσης). Τα άρθρα του βιβλίου αυτού με διεθνή θέματα, (πέραν κάποιων πηγών βιβλιογραφίας) γράφτηκαν μετά από μελέτη περί των 20 επιλεγμένων διεθνών άρθρων/ειδησεογραφικών κειμένων -από αξιόπιστες πηγές δημοσίευσης- για κάθε ένα άρθρο μου. Έτσι πρόκειται ουσιαστικά για αναλύσεις/μελέτες και αποτελούν πλήρη ενημέρωση για τα έτη 2017-Μάρτιο 2023 (αλλά και προετοιμασία

για το τι έπεται) όσον αφορά το κάθε θέμα που πραγματεύονται. Έχουν μάλιστα σαν θέματα γεγονότα των ημερών μας που ξεχωρίζουν από άλλες παλαιότερες εποχές. Είναι κοινωνικού, περιβαλλοντολογικού, Γεωπολιτικού, πολιτικού και θρησκευτικού περιεχομένου. Χαρακτηρίζουν με σημαδιακό τρόπο αυτή την εποχή, και τα θέματα τους μπορεί να καθορίσουν το μέλλον των πολλών επόμενων ετών. Εξ' ου και ο τίτλος του βιβλίου ως «Τα σημεία των καιρών». Περισσότερα επ' αυτού και περί του τρόπου που συνδέονται μεταξύ τους τα θέματα αυτά στην εισαγωγή πιο κάτω. Σε αυτήν περιλαμβάνονται και 3 εισηγήσεις εν είδη παρουσιάσεως για το βιβλίο 3 διακεκριμένων προσωπικότητων: (1) Η πρώτη αφορά γενικώς το περιεχόμενο του βιβλίου, από τον κ. Αθανάσιο Παπανδρόπουλο (επιφανή δημοσιογράφο και οικονομολόγο, Επίτιμο Διεθνή Πρόεδρο της Ένωσης Ευ-

τε από μας και τον ρωτήσεις «μέχρι να γίνεις 20 χρονών, πού έμαθες ό,τι ήξερες για το σεξ»; οι περισσότεροι θα σου πουν «από τους συμμαθητές μου, στο διάλειμμα». Και «οι συμμαθητές στο διάλειμμα» πού τα έμαθαν; Από ...τους συμμαθητές στο διάλειμμα. Το αποτέλεσμα είναι ένα μεγάλο ποσοστό των σεξουαλικών προβλημάτων που έχουν οι άνθρωποι οφείλονται σε λάθος πληροφόρηση. Το 1978 ήμασταν 30 επαγγελματίες γιατροί, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, και ψυχιατρικές νοσηλεύτριες που παρακολούθησαμε ένα σεμινάριο σεξουαλικότητας με τους δύο (τότε) κορυφαίους σεξολόγους, τον Bill Masters και τη Virginia Johnson. Στην αρχή μας έδωσαν ένα ερωτηματολόγιο με 100 ερωτήσεις πάνω στο σεξ της μορφής «σωστό - λάθος». Ο καλύτερος από μας πήρε 67%. Που σημαίνει τα 33% από αυτά που ήξερε ήταν λάθος. Φαντάσου λοιπόν τι γίνεται με το μέσο άνθρωπο...

**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

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

ρωπαϊών Δημοσιογράφων) χάρις στον οποίο μου δόθηκε η δυνατότητα δημοσίευσής των άρθρων. (2) Ειδικώς και ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΩΣ ΚΑΙ ΜΟΝΟΝ για το θέμα της κλιματικής αλλαγής, που αποτελεί σημαντικό μέρος του βιβλίου, ακολουθεί η εισήγηση του κ. Χρήστου Ζερεφού Γενικού Γραμματέα της Ακαδημίας Αθηνών και Εθνικού Εκπροσώπου της Ελλάδος διεθνώς για την κλιματική αλλαγή. (Οι τοποθετήσεις του κ. Ζερεφού απετέλεσαν έμπνευση για μένα, ώστε να επεκτείνω ακόμη περισσότερο την ενασχόληση μου με το θέμα αυτό). (3) Τέλος κυρίως για τα πολιτικά και γεωπολιτικά θέματα του βιβλίου, η τρίτη εισήγηση γίνεται από τον κ. Δημήτριο Κατσούδα, διαπρεπή πολιτικό επιστήμονα, που μεταξύ άλλων διετέλεσε και Γενικός Γραμματέας του Υπουργείου Εξωτερικών επί υπουργίας της κας Ντόρας Μπακογιάννη.