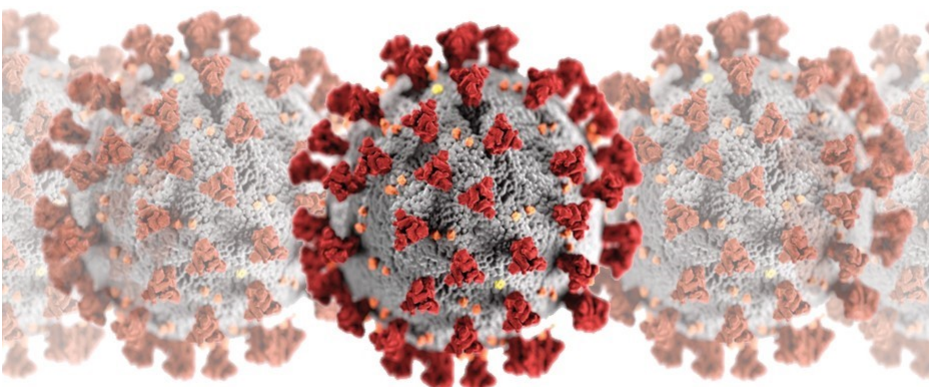




Ασπίδες Προσώπου για τους Ανθρώπους της πρώτης γραμμής



Η διαθεσιμότητα ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού (personal protective equipment/PPE) για το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, που αγωνίζεται εναντίον του κορωνοϊού είναι πλέον αρκετά περιορισμένη όχι μόνο στα Ελληνικά Νοσηλευτικά Ιδρύματα, αλλά και σε αυτά της Ευρώπης και των Η.Π.Α.

Όπως μπορεί να παρατηρηθεί από επίσκεψη Ιατρικών Διαδικτυακών τόπων, το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό διεθνώς εκφράζει την αγωνία του για την έλλειψη προστατευτικού εξοπλισμού. Παίρνοντας έναυσμα απο αναλογες πρωτοβουλίες στην Βορεια Ελλάδα (Ιατρικός Σύλλογος Καβάλας και Διεθνές Πανεπιστήμιο) κατόπιν επικοινωνίας του καθηγητή Λοιμωξιολογίας και διευθυντή του Τμήματος Λοιμώξεων του ΠΓΝΠ κυρίου Μάρκου Μαραγκού με τον κύριο Κωνσταντίνο Γαλιώτη, καθηγητή του Τμήματος Χημικών Μηχανικών του Πανεπιστημίου Πατρών, υπήρξε άμεση ανταπόκριση για τρισδιάστατη εκτύπωση προστατευτικής προσωπίδας (Face Shield).

Για τον σκοπό αυτό συνεργάστηκαν τα εργαστήρια Νανοτεχνολογίας & Προηγμένων Υλικών (Τμήμα Χημικών Μηχανικών) και Συνθέτων & Νανοδομημένων Υλικών (ITE/ΙΕΧΜΗ) του καθηγητή Κώστα Γαλιώτη και η εταιρεία ADRINE με έδρα το Επιστημονικό Πάρκο Πατρών (Δρ. Παναγιώτης Παππάς, Δρ. Γιώργος Αναγνωστόπουλος).

Το εγχείρημα αυτό έγινε κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες, λόγω της έλλειψης προμηθευτών και υλικών, αλλά και περιορισμού των μετακινήσεων. Η συμμετοχή και η συμβολή όλων θα είναι καθοριστική για την έκβαση του αγώνα εναντίον του κορωνοϊού.

COVID–19: προκατάληψη και στίγμα

Η ασθένεια COVID-19 προκάλεσε φόβο σε μεγάλο αριθμό πολιτών. Λόγω της εμφάνισης της ασθένειας στην Κίνα και των αρχικών προσβεβλημένων ατόμων ασιατικής προέλευσης, αρχικά αναφέρθηκαν αντιδράσεις φόβου προς τους Ασιάτες σε διάφορες περιοχές του κόσμου. Καθώς η επιδημία κινήθηκε μέσα στην Ευρώπη, και οι ίδιοι Ευρωπαίοι φάνηκε να επηρεάζονται από αντιδράσεις διάκρισης και στίγματος.

Όσον αφορά τα ακαδημαϊκά ιδρύματα, δεδομένου ότι η ξενοφοβία κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας δεν είναι ασυνήθιστη,

πρέπει να αναπτύξουν, προληπτικά, πολιτικές που να υποστηρίζουν τους φοιτητές, τους διδάσκοντες και το προσωπικό που πλήττεται από διακρίσεις τόσο τώρα όσο και στο άμεσο μέλλον. Για να σπουδάσουν ή να εργαστούν ή να συμμετάσχουν σε ερευνητικά προγράμματα στο εξωτερικό, τα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας συχνά πρέπει να ταξιδεύουν μακριά από το σπίτι τους, να προσαρμοστούν σε μια άλλη κουλτούρα, καθώς και να ξεπεράσουν ένα γλωσσικό εμπόδιο.

Η γη τρέμει λιγότερο λόγω κορονοϊού και των μέτρων περιορισμού

Τα μέτρα περιορισμού της κυκλοφορίας, προκειμένου να περιοριστεί η εξάπλωση του κορονοϊού, έχουν αρχίσει να αφήνουν το αποτύπωμά τους στο περιβάλλον και στην ίδια τη Γη, η οποία όχι μόνο έχει γίνει πιο ήσυχη και πιο καθαρή, αλλά επίσης τρέμει λιγότερο. Εκτός από την παρατηρούμενη από τους δορυφόρους μείωση στα επίπεδα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης πάνω από την Ευρώπη, έχουν και μια άλλη πιο απρόσμενη «παρενέργεια». Αφήνουν το δικό τους χαρακτηριστικό σεισμικό αποτύπωμα, κάτι που είναι ήδη ορατό και στην Ελλάδα, με βάση τα δεδομένα που καταγράφονται από το Ενιαίο Εθνικό Σεισμολογικό Δίκτυο, σύμφωνα με Έλληνες επιστήμονες.

Η πρωτότυπη έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον καθηγητή Ευθύμιο Σώκο του Εργαστηρίου Σεισμολογίας του Τμήματος Γεωλογίας του Πανεπιστημίου Πατρών, τον Δρα Χρήστο Ευαγγελίδη, κύριο ερευνητή του Γεωδυναμικού Ινστιτούτου του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών και τον σεισμολόγο Δρα Δημήτριο Γιαννόπουλο, εξωτερικό συνεργάτη του ίδιου Ινστιτούτου.

Το Ενιαίο Εθνικό Σεισμολογικό Δίκτυο, που έχει σεισμολογικούς σταθμούς σε όλη την ελληνική επικράτεια, παρακολουθεί σε 24ωρη βάση τη σεισμική δραστηριότητα του ευρύτερου ελληνικού χώρου. Οι σταθμοί αυτοί καταγράφουν συνεχώς τις μικροδονήσεις και τον θόρυβο από το έδαφος για ένα ευρύ φάσμα καταγραφής συχνότητας. Έτσι, μια 24ωρη σεισμική καταγραφή από έναν εγχώριο σταθμό μπορεί να περιέχει πολλούς τοπικούς σεισμούς, μεγάλους μακρινούς σεισμούς σε άλλες ηπείρους, την αλληλεπίδραση θαλάσσιων κυμάτων σε ωκεανούς και γειτονικές θάλασσες και, τέλος, τον υψίσυχο θόρυβο που σχετίζεται με τις διάφορες ανθρώπινες δραστηριότητες.

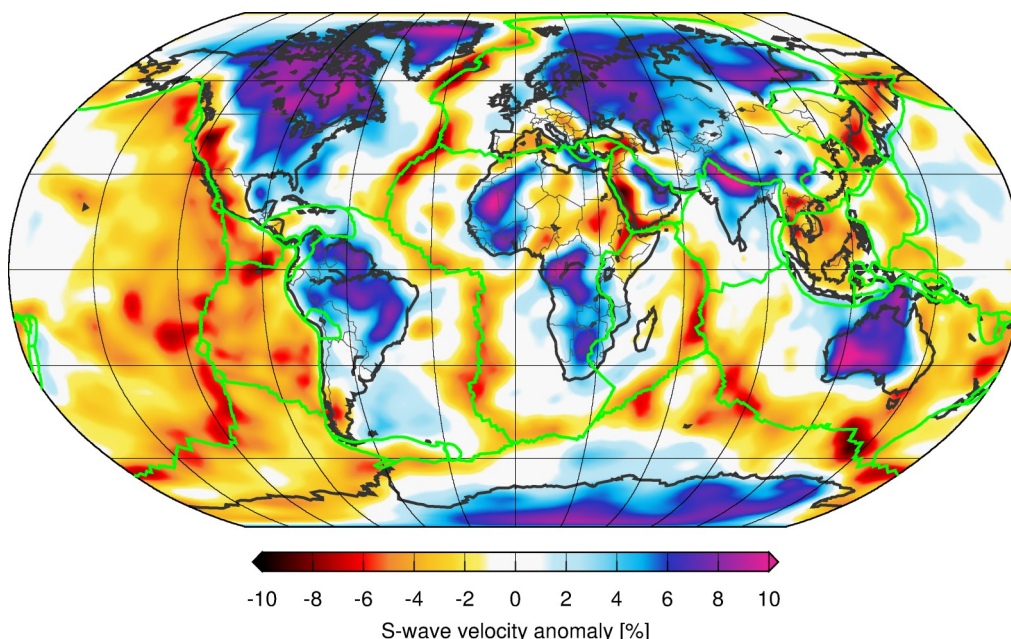
Οι ερευνητές διερεύνησαν τις συχνότητες μεταξύ 5 - 25 Hz, σε 24ωρες σεισμικές καταγραφές συνολικής διάρκειας δύο μηνών (Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2020) από δύο σταθμούς του Ενιαίου

Εθνικού Σεισμολογικού Δικτύου. Επιλέχθηκαν σταθμοί που είναι εγκατεστημένοι στις δύο μεγαλύτερες πόλεις της χώρας, συγκεκριμένα ο σεισμολογικός σταθμός του Αστεροσκοπείου στον Λόφο Νυμφών στο Θησείο και ο σεισμολογικός σταθμός στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (40 Εκκλησίες).

Οι επιστήμονες υπολόγισαν τη χρονική μεταβολή των σεισμικών καταγραφών κατά τη διάρκεια των τελευταίων δύο μηνών, μία χρονική περίοδος που περιλαμβάνει την εξαγγελία των μέτρων περιορισμού της κυκλοφορίας από την κυβέρνηση. Η ανάλυση επικεντρώθηκε στις συχνότητες μεταξύ 5 - 25 Hz, καθώς εντός αυτού του εύρους συχνοτήτων αναμένεται και η καταγραφή θορύβου που προκαλείται από τις ανθρώπινες δραστηριότητες.

Τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν μια σταδιακή μείωση των επιπέδων του σεισμικού θορύβου, η οποία ξεκινά αμέσως μετά την πρώτη εξαγγελία των μέτρων περιορισμού κυκλοφορίας στις 13 Μαρτίου (κλείσιμο χώρων εστίασης και αναψυχής, εμπορικών κέντρων κλπ.) και ακολούθησε το κλείσιμο των σχολείων (11 Μαρτίου). Σύμφωνα με τους ερευνητές, «τα επίπεδα του σεισμικού θορύβου εμφανίζουν μια συνεχή μείωση μετά την πρώτη εξαγγελία των μέτρων, με τα επίπεδα να φτάνουν στα χαμηλότερα επίπεδα αμέσως μετά τη δεύτερη εξαγγελία, που αφορούσε την εφαρμογή μέτρων καθολικού περιορισμού κυκλοφορίας των πολιτών (lockdown) στις 23 Μαρτίου.»

Όπως επισημαίνουν, ο σημαντικός περιορισμός των ανθρώπινων δραστηριοτήτων (κίνηση στους δρόμους, βιομηχανική/εμπορική δραστηριότητα κ.ά.), εξαιτίας της εφαρμογής των μέτρων περιορισμού λόγω του κορονοϊού, έχει προκαλέσει στη χώρα μας μία χαρακτηριστική μείωση της ισχύος του σεισμικού θορύβου, που κυμαίνεται μεταξύ των τριών έως πέντε Db (ντεσιμπέλ).



Η γη τρέμει λιγότερο λόγω κορονοϊού και των μέτρων

Ανάλογες διαπιστώσεις έχουν κάνει γεωεπιστήμονες και σε άλλες χώρες, με βασικό συμπέρασμα ότι χάρη στην μαζική καραντίνα λόγω πανδημίας η Γη τρέμει λιγότερο. Σε όλο τον πλανήτη καταγράφεται μια μείωση του σεισμικού θορύβου, κάτι που αντανακλά τον περιορισμό των ανθρωπίνων δραστηριοτήτων. Μεταξύ άλλων, αυτό μπορεί να βοηθήσει - πρόσκαιρα τουλάχιστον - στην ευκολότερη ανίχνευση των σημάτων μιας ηφαιστειακής έκρηξης ή ενός σεισμού.

Τα εργοστάσια, τα οχήματα, τα τρένα, οι ίδιοι οι άνθρωποι προκαλούν καθημερινές αδιάκοπες δονήσεις με τις μετακινήσεις τους, καθώς ο φλοιός της Γης κινείται ανεπαίσθητα. Ο Τομά Λεκόκ, σεισμολόγος του Βασιλικού Αστεροσκοπείου του Βελγίου, ανακάλυψε ότι ο σεισμικός

θορύβος μειώθηκε κατά 30% έως 50% στις Βρυξέλλες τον Μάρτιο μετά το κλείσιμο των σχολείων και των επιχειρήσεων.

Η σεισμολόγος Πόλα Κελεμένιερ διαπίστωσε μείωση του σεισμικού θορύβου και στο Λονδίνο, ιδίως στην περιοχή του χρηματοοικονομικού κέντρου του Σίτι, σύμφωνα με το "Nature". Ο Λεκόκ διευκρίνισε πως δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι η μείωση του σεισμικού θορύβου λόγω κορονοϊού σημαίνει πως οι σεισμοί θα γίνουν λιγότερο πιθανοί (προφανώς, όμως, κανείς δεν θα ήθελε ένα σεισμό εν μέσω πανδημίας...)

[πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ]

Online περιήγηση σε διεθνή μουσεία και αξιοθέατα

Είναι δεδομένο πως περνάμε πολυάριθμες ώρες στο σπίτι μας έχοντας ως συντροφιά το διαδίκτυο. Η παραμονή στο σπίτι μπορεί να γίνει πιο ευχάριστη, αν εκμεταλλευτούμε εις το έπακρον τις δυνατότητες που μας προσφέρει και αναζητώντας ολοένα και καινούρια ευρήματα, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά μας.

Το Google Arts & Culture μας προσφέρει τη δυνατότητα να περιηγηθούμε εικονικά σε διεθνούς φήμης μουσεία κι αξιοθέατα. Στην ιστοσελίδα αυτή (ή μπορείτε να κατεβάσετε και την αντίστοιχη εφαρμογή) μπορεί ο καθένας να αναζητήσει και να βρει παραπάνω από 1.200 μουσεία και γκαλερί και να περιηγηθεί εικονικά. Παρακάτω θα παρουσιαστούν αναλυτικά μερικές πληροφορίες σχετικά με κάποια διάσημα μουσεία, στα οποία σίγουρα αξίζει μια επίσκεψη, έστω και μέσω διαδικτύου:

ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΟΥ ΛΟΥΒΡΟΥ, ΠΑΡΙΣΙ

Το μουσείο του Λούβρου, το οποίο βρίσκεται στο Παρίσι, είναι από τα μεγαλύτερα και παλαιότερα μουσεία τέχνης στον κόσμο. Στεγάζονται 35.000 έργα τέχνης κι οι μόνιμες συλλογές έχουν έκταση 60. 600 τετραγωνικά μέτρα (περιέχονται και ελληνικές). Ανάμεσα στα πολυάριθμα έργα τέχνης βρίσκονται τα διάσημα έργα Μόνα Λίζα και η Αφροδίτη της Μύλου, που σίγουρα αξίζουν μια επίσκεψη.

ΒΡΕΤΑΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ, ΛΟΝΔΙΝΟ

Το βρετανικό μουσείο, το οποίο βρίσκεται στο κέντρο του Λονδίνου, είναι μουσείο ανθρωπίνης ιστορίας και πολιτισμού και στεγάζει τις πιο περιεκτικές και μεγάλες συλλογές. Οι συλλογές αυτές περιέχουν περισσότερα από 7 εκατομμύρια αντικείμενα, τα οποία προέρχονται από όλες τις ηπείρους. Με αυτόν τον τρόπο, απεικονίζεται η ιστορία του πολιτισμού του κόσμου από το ξεκίνημά του έως και σήμερα. Αξίζει να σημειωθεί πως εκεί

εκτίθενται και τα Ελγίνεια Μάρμαρα, από τον Παρθενώνα.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΟΥ VAN GOGH, ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ

Το μουσείο του Van Gogh βρίσκεται στην Ολλανδία και φιλοξενεί τη μεγαλύτερη συλλογή έργων του Ολλανδού μετα – ιμπρεσιονιστή καλλιτέχνη. Αποτελείται από 3 ορόφους

χωρισμένους βάσει χρονολογιών και μπορεί κανείς να βρει σπουδαίες πληροφορίες τόσο για τη ζωή όσο και για τα έργα του καλλιτέχνη. Για παράδειγμα, δίπλα από κάθε έργο αναλύεται η απεικόνισή του, καθώς και την πηγή της έμπνευσής του ή τον λόγο που το ζωγράφισε. Επίσης, συμπεριλαμβάνονται κάποια γράμματα που έστειλε ο ίδιος με τον αδερφό του κι άλλα μέλη της οικογενείας του.

ΜΟΜΑ, ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ

Το μουσείο μοντέρνας τέχνης (Museum of Modern Art) της Νέας Υόρκης, το οποίο βρίσκεται στο Μανχάταν, είναι μουσείο σύγχρονης και μοντέρνας τέχνης. Μέχρι και σήμερα, θεωρείται πως είναι μια από τις σημαντικότερες συλλογές έργων μοντέρνας τέχνης σε όλον τον κόσμο, καθώς αριθμεί σπουδαία έργα σύγχρονων καλλιτεχνών, όπως ο Πάμπλο Πικάσο, ο Νταλί, ο Τζάκσον Πόλοκ κ.λπ. Οι συλλογές του μουσείου περιλαμβάνουν ποικίλους τομείς, όπως η αρχιτεκτονική, τα σχέδια ζωγραφικής, τη γλυπτική και τα εικονογραφημένα χειρόγραφα.

Αυτά και πολλά άλλα γνωστά και σπουδαία μουσεία του κόσμου έχει τη δυνατότητα να επισκεφτεί κάποιος μέσω του Google Arts & Culture. Οι επίσημες ιστοσελίδες του εκάστοτε μουσείου είναι διαθέσιμες για επίσκεψη. Αξίζει κανείς να πραγματοποιήσει μια περιήγηση από την άνεση του σπιτιού του και να αποκτήσει νέες πληροφορίες και γνώσεις.

[Χρύσα Κωστοπούλου]



Title: American Gothic

Creator: [Grant Wood](#) (American, 1891-1942)

Date Created: 1930

Credit Line: The Art Institute of Chicago, Friends of American Art Collection, 1930.934

Artist: Grant Wood (American, 1891-1942)

Ίδρυμα Ανδρέας Μεντζελόπουλος

Χορηγία για την υποστήριξη των φοιτητικών εργαστηρίων



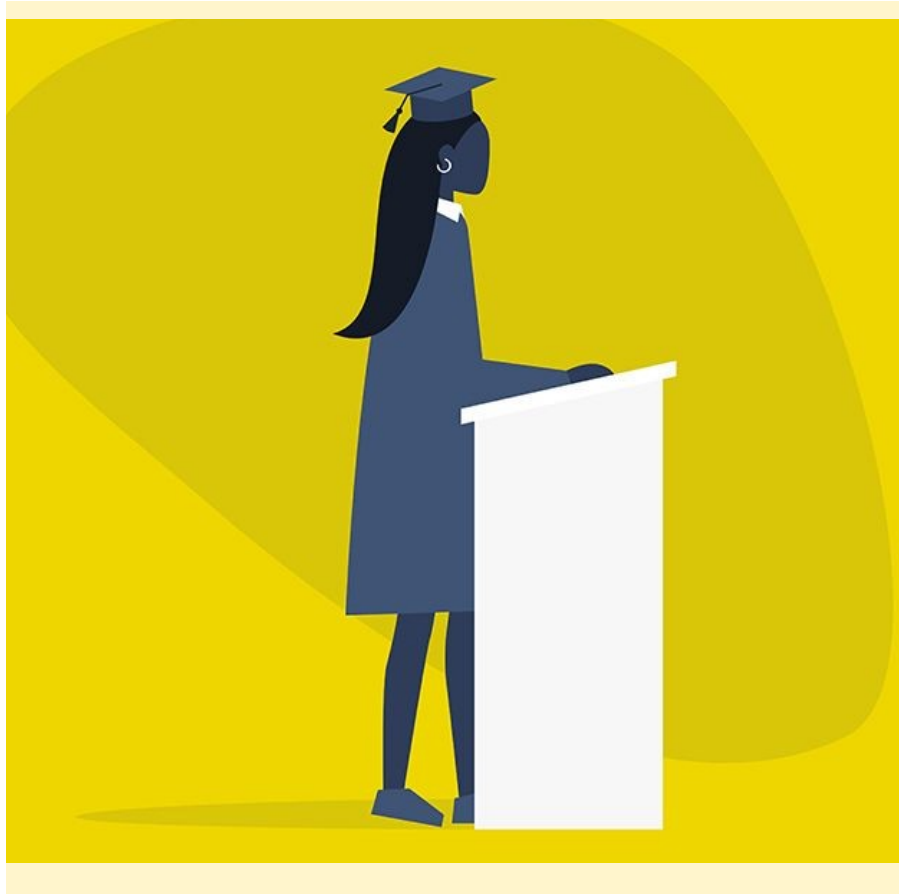
Το Ίδρυμα «Ανδρέας Μεντζελόπουλος» χορηγεί στο Πανεπιστήμιο Πατρών 1.000.000 Ευρώ συνολικά για 3 χρόνια με σκοπό να ενισχυθούν οι εργαστηριακές εκπαιδευτικές υποδομές των Ακαδημαϊκών Τμημάτων, στα οποία χορηγούνται και οι υποτροφίες «Ανδρέας Μεντζελόπουλος για το Πανεπιστήμιο Πατρών.» Η δωρεά αφορά τα εργαστήρια των προπτυχιακών φοιτητών.

Με τη χορηγία αυτή το Ίδρυμα «Ανδρέας Μεντζελόπουλος» αποσκοπεί στη βελτίωση της ποιότητας των σπουδών των φοιτητών του Πανεπιστημίου Πατρών, με την ανανέωση του εργαστηριακού εξοπλισμού που είναι ανενεργός ή ξεπερασμένος. Ταυτόχρονα, θέλει να ενθαρρύνει την ακαδημαϊκή κοινότητα να επιδιώξει την προσέλευση κι άλλων δωρητών για τον ίδιο σκοπό.

Λεπτομέρειες εφαρμογής της χορηγίας έχουν διαβιβαστεί στον ΕΛΚΕ του Πανεπιστημίου Πατρών.

[Γεώργιος Δάσιος, Πρόεδρος Επιτροπής Υποτροφιών «Ανδρέας Μεντζελόπουλος»
Βασίλης Αναστασόπουλος, Διαχείριση Υποτροφιών «Ανδρέας Μεντζελόπουλος»]

Βιομηχανικά Διδακτορικά - UPatras IQ



Το Πανεπιστήμιο Πατρών αποφάσισε να θεσπίσει το Πρόγραμμα Βιομηχανικών Διδακτορικών UPatras IQ. Το Πρόγραμμα UPatras IQ θα υποστηρίξει τετραετή διδακτορικά προγράμματα βιομηχανικού προσανατολισμού, με τη συνεργασία του Πανεπιστημίου Πατρών, μιας ιδιωτικής επιχείρησης, εγκατεστημένης στην Ελλάδα και ενός υποτρόφου υποψηφίου διδάκτορα. Στόχος του Προγράμματος UPatras IQ είναι η δημιουργία ισχυρών δεσμών ανάμεσα στον ακαδημαϊκό και βιομηχανικό κλάδο με πολλαπλασιαστικά οφέλη για τους συνεργαζόμενους φορείς. Η πορεία της χρηματοδότησης του συγκεκριμένου προγράμματος θα είναι ως εξής: Η ετήσια αποζημίωση (υποτροφία) του κάθε διδακτορικού προγράμματος θα είναι 10.000,00 Ευρώ και συνολικά για τα τέσσερα έτη 40.000,00 Ευρώ ανά υποψήφιο διδάκτορα. Οι πόροι αυτοί θα προέρχονται την 1^η χρονιά 100% από το Πανεπιστήμιο Πατρών, την 2^η και 3^η χρονιά 50% από το Πανεπιστήμιο Πατρών και 50% από τη συμβαλλόμενη επιχείρηση και την 4^η χρονιά 100% από την επιχείρηση, στη βάση ειδικού συμφωνητικού που θα συνάπτει το Πανεπιστήμιο Πατρών με την τελευταία. Η πρόσκληση πρόκειται να ανακοινωθεί αναλυτικά το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα και έως το τέλος Μαΐου 2020.

COVID–19: προκατάληψη και στίγμα



Η αντιμετώπιση των προκαταλήψεων και του στίγματος, συμπεριλαμβανομένων των διακρίσεων που σχετίζονται με τον COVID-19, μπορεί να προσθέσει στα αισθήματα απομόνωσης και να επηρεάσει την εξέλιξη της σταδιοδρομίας, ειδικά για τους φοιτητές και τους ερευνητές.

Τα προληπτικά μέτρα στα Πανεπιστήμια πρέπει να περιλαμβάνουν διαφάνεια

σχετικά με την κατάσταση της επιδημίας, τη συλλογή δεδομένων και τις κατευθύνσεις σχετικά με την κατάλληλη συμπεριφορά. Οι πρυτανικές αρχές θα πρέπει να διατυπώνουν καθησυχαστικές δηλώσεις σχετικά με την κατάσταση για τον COVID-19 στα Πανεπιστήμια, οι οποίες θα συμπληρώνουν τις πληροφορίες που δημοσιεύονται από τις υγειονομικές αρχές. Οι διοικητικοί υπάλληλοι των πανεπιστημίων πρέπει να ρωτούν τους αλλοδαπούς φοιτητές και το προσωπικό (καθώς και άλλους, αν είναι απαραίτητο) για να διαπιστώσουν εάν έχουν έρθει σε πιθανή επαφή με τον COVID-19 και να επιβάλουν απομόνωση για 2 εβδομάδες, ώστε να μετριαστεί η εξάπλωση του ιού στην πανεπιστημιακή κοινότητα.

Για τον μετριασμό της διάκρισης και του στίγματος, οι πρυτανικές αρχές θα πρέπει επίσης να ενημερώνουν την κοινότητα ότι, για παράδειγμα, οι Ασιάτες φορούν συνήθως μάσκες για διάφορους λόγους, όπως το φιλτράρισμα του αέρα, η διαμόρφωση μόδας ή πολιτικών δηλώσεων. Οι τυπικές χειρουργικές μάσκες προσώπου δεν δείχνουν απαραίτητα ότι κάποιος είναι ασθενής, και όπως πολλοί φοιτητές είναι πιθανό να γνωρίζουν, προστατεύουν ελάχιστα στη μεταφορά ιογενών λοιμώξεων. Τα πανεπιστήμια πρέπει να ξεκινήσουν καμπάνιες στα κοινωνικά μέσα ενημέρωσης με τη μορφή ενημερωτικών εγγράφων ή βίντεο για την αποφυγή στίγματος και διακρίσεων. Οι πρυτανικές αρχές και οι προϊστάμενοι των τμημάτων πρέπει να ενημερώνουν ότι οι προκαταλήψεις και ο στιγματισμός για τον COVID-19 από το ακαδημαϊκό προσωπικό και άλλους φοιτητές δεν θα γίνουν ανεκτές και θα αντιμετωπίζονται σύμφωνα με τους νόμους κατά των διακρίσεων. Τέλος, οι πρυτανικές αρχές και οι επιτροπές κοινωνικής στήριξης θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους φοιτητές και το ακαδημαϊκό προσωπικό, σε όλα τα επίπεδα και να παράσχουν επιπλέον υποστήριξη σε όσους πιθανόν να αντιμετωπίζουν πρόβλημα.

Μερικά γενικά μέτρα που θα μπορούσαν να ληφθούν στην ακαδημαϊκή κοινότητα είναι:

- Να διατηρείται το απόρρητο και η εμπιστευτικότητα των φοιτητών που αναζητούν υγειονομική περίθαλψη και εκείνων που ενδέχεται να συμμετέχουν σε οποιαδήποτε έρευνα ιχνηλάτησης.
- Να γνωστοποιούνται γρήγορα οι κίνδυνοι, αλλά και η απουσία κινδύνων από εταιρίες, συνδέσμους, ενώσεις με προϊόντα, ανθρώπους ή χώρους.
- Να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τον COVID-19

χωρίς να αυξηθεί ο φόβος.

- Να ενημερωθούν οι φοιτητές με ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τους μηχανισμούς με τους οποίους εξαπλώνεται ο ιός.
- Να υπάρχουν αρνητικά σχόλια και δηλώσεις στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης για συμπεριφορές διάκρισης και στιγματισμού και για τον αποκλεισμό ομάδων ανθρώπων ή ατόμων που δεν προκαλούν κινδύνους με τις συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες.
- Να υπάρξει μέριμνα για τις φωτογραφίες/video που μοιράζονται προκειμένου, να μην ενισχύουν τα στερεότυπα.
- Να υπάρχει συνεργασία των φορέων, συμπεριλαμβανομένων και των ειδησεογραφικών μέσων και των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης, με ομάδες που στιγματίζονται.
- Να υπάρχουν θετικές αναφορές για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, τους δημοσιογράφους και ανταποκριτές. Οι άνθρωποι που έχουν ταξιδέψει σε περιοχές όπου υπάρχει επιδημική έκρηξη του COVID-19 μπορεί να έχουν εκτελέσει μια πολύτιμη υπηρεσία για όλους κατά το ταξίδι τους και δεν δικαιολογείται η διάκριση κατά τους.
- Να υπάρξει ειδική μέριμνα για την αποφυγή επιπλέον διακρίσεων και στιγματισμού για ειδικές ομάδες πληθυσμού, όπως μετανάστες και Ρομά που μπορεί να δέχονται τέτοιες συμπεριφορές.



Το στίγμα επηρεάζει τη συναισθηματική ή/και ψυχική υγεία των στιγματισμένων ομάδων και των κοινοτήτων στις οποίες ζουν. Η αποφυγή του στιγματισμού είναι σημαντική για τη συνεκτικότητα των κοινωνιών και των μελών της κοινότητας. Όλα τα άτομα σε μια κοινότητα μπορούν να βοηθήσουν να αποφευχθούν οι αντιδράσεις προκατάληψης και στιγματισμού που σχετίζονται με τον COVID-19, εάν έχουν πλήρη ενημέρωση και γνώση των γεγονότων στην κοινότητα.

[Απόστολος Βανταράκης, Καθηγητής Υγιεινής, Τμ. Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Πατρών]

Ενδοοικογενειακή βία και Covid-19

Δράσεις και δομές της Γενικής Γραμματείας Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων ΓΓΟΠΙΦ



Σε συνθήκες εγκλεισμού, η ενδοοικογενειακή βία αυξάνεται, όπως αναφέρει μάλιστα ο Γενικός Γραμματέας του ΟΗΕ σε ανακοίνωση, δίνοντας μια παγκόσμια εικόνα. Το πρόβλημα της ενδοοικογενειακής βίας είναι υπαρκτό, αλλά σε συνθήκες καραντίνας που η αβεβαιότητα, το άγχος και η πίεση γίνονται ακόμη εντονότερα, αυξάνεται η πιθανότητα να πάρει μεγαλύτερες διαστάσεις.

«Μένουμε σπίτι δεν σημαίνει υπομένουμε τη βία. Εάν υφίστασαι βία στο σπίτι, κάλεσε στη γραμμή SOS 15900 ή σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης στο 100. Εάν δεν μπορείς να μιλήσεις, στείλε email στο sos15900@isotita.gr».

Ο εγκλεισμός στο σπίτι λόγω κορονοϊού έχει οδηγήσει σε αύξηση των κρουσμάτων ενδοοικογενειακής βίας σε παγκόσμιο επίπεδο. Συγκεκριμένα, [σύμφωνα με έρευνα του Guardian](#), οι καταγγελίες για ενδοοικογενειακή βία αυξήθηκαν κατά 30% σε Κύπρο, κατά 30% στην επαρχία Χουμπέι της Κίνας από όπου και ξεκίνησε η πανδημία, 30% στην Ιταλία και 20% στην Ισπανία και ιδιαίτερα στην Καταλονία.

Αναφορικά με τις καταγγελίες που έχουν γίνει την περίοδο αυτή, στην Ελλάδα, σύμφωνα με την ανάλυση της Γενικής Γραμματείας Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, τα στατιστικά στοιχεία της τηλεφωνικής γραμμής SOS 15900 για τον Μάρτιο 2020 μας δίνουν την συνολική εικόνα, δηλαδή τον συνολικό αριθμό των κλήσεων και, όπου έχει καταγραφεί, το περιεχόμενό τους. Συγκρίνοντας τα στοιχεία αυτά με τα στοιχεία του Φεβρουαρίου παρατηρούμε ότι από το Φεβρουάριο στο Μάρτιο η ποσοστιαία αύξηση στον συνολικό αριθμό των κλήσεων έφτασε το 16,4%. Αναφορικά με τις κλήσεις, στις οποίες καταγγέλθηκε ως είδος βίας η ενδοοικογενειακή βία, τον Φεβρουάριο καταγράφηκαν 156 τέτοιες κλήσεις ενώ τον Μάρτιο 166. Η ποσοστιαία αύξηση μεταξύ των δυο μηνών ανέρχεται σε 6,4%. Συγκρίνοντας τώρα τα στοιχεία του Μαρτίου για τα έτη 2020 και 2019 μπορούμε να καταλήξουμε για το έτος 2019, στο σύνολο τους τα υπό εξέταση στατιστικά εμφανίζονται αυξημένα σε σχέση με το έτος 2020.

Το δίκτυο δομών στήριξης της Γενικής Γραμματείας Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων (ΓΓΟΠΙΦ) για τις γυναίκες θύματα βίας (έμφυλης ή/και εν-

δοοικογενειακής) είναι οι εξής :

Η τηλεφωνική γραμμή SOS 15900. Η λειτουργία της γραμμής είναι 24ώρη και 7ήμερη και τα στελέχη της γραμμής (ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί) παρέχουν υπηρεσίες συμβουλευτικής και ενημέρωσης σε θέματα βίας.

Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο της γραμμής SOS 15900. Το email sos15900@isotita.gr είναι διαθέσιμο, ειδικά για περιπτώσεις γυναικών ή τρίτων προσώπων που δεν μπορούν να επικοινωνήσουν τηλεφωνικά.

Τα Συμβουλευτικά Κέντρα της Γενικής Γραμματείας. Τα 14 Συμβουλευτικά Κέντρα σε συνεργασία με το Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ-ΝΠΙΔ, εποπτευόμενος φορέας υπό τη ΓΓΟΠΙΦ) , τα 27 Συμβουλευτικά Κέντρα σε συνεργασία με τους Δήμους και το 1 Συμβουλευτικό Κέντρο της Γενικής Γραμματείας λειτουργούν κανονικά. Για τις ήδη προγραμματισμένες συνεδρίες, προβλέπεται η πραγματοποίησή τους μέσω Skype ή τηλεφώνου, αν επιθυμούν οι συμβουλευόμενες.

Οι ξενώνες φιλοξενίας, 18 εξ αυτών υπό την επίβλεψη των Δήμων και 2 υπό την επίβλεψη του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ) λειτουργούν κανονικά, πραγματοποιώντας ωστόσο τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις, σύμφωνα με τον κανονισμό λειτουργίας. Σε έκτακτες περιπτώσεις, η Γενική Γραμματεία σε συνεργασία με την Ελληνική Ιατροδικαστική Εταιρία, προσφέρουν ειδικούς χώρους φιλοξενίας, με δωρεάν στέγαση και σίτιση σε όλη την Ελλάδα.

Σε περιπτώσεις γυναικών, θα παρέχονται δωρεάν εξετάσεις από την Ελληνική Ιατροδικαστική Εταιρεία και δωρεάν εξετάσεις για τα παιδιά τους από το Χαμόγελο του Παιδιού.

Το Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ) πραγματοποίησε χορηγούμενη καμπάνια ενημέρωσης για τις δομές στήριξης προς τα θύματα βίας, στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης με σύντομο βίντεο (Gif).

Η Γενική Γραμματεία Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων ενημερώνει τις οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών, ώστε να αντιμετωπιστούν οι όποιες έκτακτες περιπτώσεις ενδοοικογενειακής βίας που μπορεί να έχουν απευθυνθεί σε άλλους φορείς.

Η Γενική Γραμματεία ενημέρωσε με επιστολή της τον Γενικό Γραμματέα των Ηνωμένων Εθνών, κ. Guterres για τις δράσεις της χώρας, όσον αφορά την έμφυλη βία και τις επιπτώσεις του Covid-19, αποδεχόμενη ταυτόχρονα την έκκληση του κ. Guterres για την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας εν μέσω Covid-19.

Επίσης, με επιστολή της, η Γενική Γραμματεία θα ενημερώσει άμεσα τους τομείς Ισότητας των Φύλων και της Βίας κατά των Γυναικών του Συμβουλίου της Ευρώπης και της Επιτροπής Μερών για τη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης σχετικά με τις δράσεις της και την εύρυθμη λειτουργία των δομών στήριξης των θυμάτων βίας.

[Δέσποινα Σκέντζου]

Υγεία & Άθληση

Οδηγοί άσκησης στο σπίτι από το Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο - Ασύγχρονη εκπαίδευση

Στην εποχή του «Μένουμε Σπίτι» λόγω κορωνοϊού, το Πανεπιστήμιο συμβάλλει στην προσπάθεια να διατηρήσουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Τα μέλη Ε.Ε.Π. Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου, την περίοδο της πανδημίας που διανύουμε, και μέσω ασύγχρονης εκπαίδευσης, ήδη επιμελούνται σε εβδομαδιαία βάση, προτάσεις προγραμμάτων άσκησης, για τη συντήρηση και βελτίωση της φυσικής κατάστασης και υγείας του φοιτητικού πληθυσμού και της πανεπιστημιακής κοινότητας, γενικότερα.

Πρόκειται για απλά και εύκολα προγράμματα προπόνησης, προσαρμοσμένα στο διάστημα που όλοι μας και όλες μας «μένουμε σπίτι», με σύγχρονο πρακτικό περιεχόμενο, αλλά και θεωρητικό πλαίσιο. Τα μαθήματα, έχουν ήδη μεγάλη απήχηση στους φοιτητές και τις φοιτήτριες, αλλά απευθύνονται ταυτόχρονα και στην πανεπιστημιακή κοινότητα.

Έως τώρα έχουν αναρτηθεί στο <https://eclass.upatras.gr/modules/auth/courses.php?fc=215> τα παρακάτω μαθήματα:

- Άσκηση και νοητική προπόνηση στη Φυσική Αγωγή
- Δεκάλογος συμβουλών και ασκήσεις στο σπίτι
- Προθέρμανση
- Συντήρηση φυσικής κατάστασης
- Σωματική άσκηση, φυσική κατάσταση και υγεία.

Μια ηλεκτρονική επίσκεψη στον σχετικό ιστότοπο είναι, ουσιαστικά, και ένα διάλειμμα από την καθημερινότητα, αλλά και μια περιοδική φυσική διέξοδος από τις δύσκολες, πλην απαραίτητες προσωρινές συνθήκες της καραντίνας.

Επιμέλεια μαθημάτων:

Άρης Αγγελόπουλος, Ε.Ε.Π. Φυσικής Αγωγής, Συντονιστής Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου

Νίκος Βασιλείου, Ε.Ε.Π. Φυσικής Αγωγής

Αλέκος Πολυδωρόπουλος, Ε.Ε.Π. Φυσικής Αγωγής

Γρηγόριος Μικρώνης, Ε.Ε.Π. Φυσικής Αγωγής

Ψυχική Υγεία

Ψυχολογική υποστήριξη από το Πανεπιστήμιο Πατρών: μένουμε σπίτι και προστατεύουμε την ψυχική μας υγεία.

Το Πανεπιστήμιο Πατρών, κατανοώντας τις δυσκολίες που επιφέρει ο εγκλεισμός και η κοινωνική απομόνωση εν όψει των περιοριστικών μέτρων για την πρόληψη του COVID-19, σας ενημερώνει ότι από σήμερα θα παρέχεται εξ αποστάσεως ψυχολογική στήριξη και συμβουλευτική κατά το διάστημα αντιμετώπισης της πανδημίας και ισχύος των περιοριστικών μέτρων, σε όλα τα μέλη της Ακαδημαϊκής Κοινότητας.

Η γραμμή ψυχολογικής στήριξης είναι μια πρωτοβουλία της Κοινωνικής Μέριμνας του Πανεπιστημίου Πατρών (ΕΚΟ). Συνεργάζεται για τον λόγο αυτό και για την περίοδο ισχύος των μέτρων με το Κλινικό Παρατηρητήριο, δομή του Τμήματος Επιστημών της Εκπαίδευσης και Κοινωνικής Εργασίας. Έμπειροι ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί των δομών, θα απαντούν καθημερινά στα σχετικά αιτήματα με επαγγελματική εχεμύθεια.

Στη γραμμή Ψυχολογικής στήριξης και συμβουλευτικής μπορούν να απευθύνονται όλα τα μέλη του Πανεπιστημίου, προκειμένου να λάβουν:

- ψυχολογική και συναισθηματική στήριξη
- συμβουλές για τη διαχείριση άγχους και στρεσογόνων καταστάσεων
- συμβουλές για τη δημιουργική απασχόληση παιδιών και ενηλίκων

Η ψυχολογική στήριξη και συμβουλευτική γίνεται:

- μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας στη γραμμή βοήθειας για την πανεπιστημιακή κοινότητα στο: 2610969696
- μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: eko@upatras.gr
- μέσω Skype κατόπιν σχετικού αιτήματος στο eko@upatras.gr

Περισσότερες πληροφορίες για τη Δράση της Κοινωνικής Μέριμνας μπορείτε να βρείτε στο: <https://eko.upatras.gr/>

Περισσότερες πληροφορίες για τη Δράση του Κλινικού Παρατηρητηρίου μπορείτε να βρείτε στο: <http://klinikoparatiritirio.com/>

[Γεώργιος Ν. Αγγελόπουλος, Καθηγητής, Αναπληρωτής Πρυτάνεως Φοιτητικής Μέριμνας και Υποδομών, Ενέργειας και Αειφορίας]



Λαθραναγνώστης

Χαρούκι Μουρακάμι, *Ο Κάφκα στην ακτή*— Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχογιός, Μετάφραση: Αργυρώ Μαντόγλου
2015.—720σ. ISBN: 978-618-01-1032-6



Ο Κάφκα στην ακτή, σχέδιο από τον Daniel Shaffer

Το μυθιστόρημα «Ο Κάφκα στην Ακτή» ανήκει στην κατηγορία βιβλίων που κάποιος@ θα μπορούσε να χαρακτηρίσει ως «ιδιαίτερα» βιβλία. Και αυτό, όχι λόγω κάποιας ιδιομορφίας της γλώσσας ή κάποιας ακατανόητης και πολύπλοκης περιγραφής από την πλευρά του συγγραφέα. Κάθε άλλο, ο Μουρακάμι περιγράφει τον κόσμο που δημιουργεί κάθε φορά τόσο γλαφυρά και παραστατικά, ώστε εντάσσει το@ αναγνώστη@ μέσα σε αυτόν από τις πρώτες κιόλας στιγμές της ιστορίας. Η μαγεία, το όνειρο και η πραγματικότητα συνδέονται μεταξύ τους με έναν τρόπο αδιάσπαστο, δημιουργώ-

ντας έναν κόσμο, που τα πάντα είναι πιθανά· οι γάτες να μιλούν με ανθρώπινη φωνή και τα ψάρια να πέφτουν σαν σταγόνες βροχής από τον ουρανό. Σ' αυτόν τον κόσμο λοιπόν, βυθίζεσαι ολοένα και περισσότερο μέχρι που πλέον ξεχνάς τη δική σου πραγματικότητα και αρχίζεις να πιστεύεις ότι όλα όσα διαβάζεις και φαντάζεσαι είναι πέρα για πέρα λογικά και αληθινά, ότι θα ανοίξεις το παράθυρό σου και πράγματι θα δεις να βρέχει ψάρια ή μια γάτα να σε καλημερίζει από τα κεραμίδια του απέναντι σπιτιού.

Η ιστορία εκτυλίσσεται ταυτόχρονα γύρω από δύο χαρακτήρες πολύ διαφορετικούς μεταξύ τους. Από τη μία πλευρά, έχουμε τον Κάφκα Ταμούρα, έναν δεκαπεντάχρονο νέο, ο οποίος δραπετεύει από το σπίτι του προτού

η κατάσταση γίνει ανυπόφορη, με τον πατέρα του να του έχει δηλώσει πως θα εκπληρώσει την τραγική οιδιπόδεια προφητεία. Από την άλλη, έχουμε τον Νακάτα, έναν αφελή και όχι ιδιαίτερα εύστροφο ηλικιωμένο, ο οποίος δεν μπόρεσε ποτέ να ξεπεράσει το σοκ που υπέστη στα παιδικά του χρόνια τον καιρό του πολέμου και πλέον συνομιλεί με μεγαλύτερη ευκολία με τις γάτες παρά με τους ανθρώπους. Ο καθένας ξεκινάει το ταξίδι του με έναν στόχο, ο οποίος άλλοτε είναι ξεκάθαρος και άλλοτε καλυμμένος, μέσα σε ένα σύμπλεγμα γρίφων. Καθώς οι παράλληλοι δρόμοι τους ολοένα και συγκλίνουν

γίνεται ξεκάθαρο το γιατί, ποια είναι αυτή η αόρατη σύνδεση που τους ενώνει και τους φέρνει κοντά.

Μέσα από την ιστορία αυτών των δύο ανθρώπων ο Μουρακάμι πραγματεύεται έννοιες και συναισθήματα, όπως είναι η μοίρα, η αγάπη και ο έρωτας, καθώς και η μοναξιά που μπορεί να βιώσει ένα άτομο σε οποιαδήποτε φάση της ζωής του και αν βρίσκεται. Αυτές οι συνιστώσες οδηγούν τόσο τους δυο κεντρικούς μας χαρακτήρες στην επιλογή των πράξεών τους, όσο και τους υπόλοιπους ήρωες που εμφανίζονται στην ιστορία, άνθρωποι ξεχωριστοί, ο κάθε ένας με μοναδικό παρελθόν, όνειρα, στόχους και επιθυμίες. Τελικά, όπως τονίζει και ο ίδιος ο συγγραφέας, η μοίρα, σαν αμμοθύελλα, είναι αναπόφευκτη για όλ@, ανεξάρτητα από την πορεία που «επιλέγουν» να ακολουθήσουν:

«Μερικές φορές το πεπρωμένο είναι σαν μια μικρή αμμοθύελλα που αλλάζει συνεχώς κατεύθυνση. Κι εσύ μπορεί να αλλάξεις κατεύθυνση, αλλά η αμμοθύελλα σε κυνηγάει.[...]Γιατί; Επειδή αυτή η αμμοθύελλα δεν ήρθε από κάπου μακριά, δεν είναι κάτι που δεν έχει καμία σχέση με σένα. Αυτή η αμμοθύελλα είναι εσύ. Βρίσκεται μέσα σου[...]Και μόλις η θύελλα κοπάσει, δεν θα θυμάσαι πώς κατάφερες να τη διασχίσεις, πώς κατάφερες να επιζήσεις. Στην πραγματικότητα δεν γνωρίζεις πως η θύελλα κόπασε. Ένα είναι βέβαιο. Όταν βγεις από εκεί μέσα, δεν θα είσαι το ίδιο άτομο με εκείνο που μπήκε.» (Απόσπασμα από το βιβλίο)

[Σαβίνα Αποστολοπούλου]

ΣΤΟ ΤΕΥΧΟΣ #63 ΕΧΟΥΝ ΣΥΜΒΑΛΕΙ:

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΔΟΣΗΣ ΤΟΥ @UP: Ν. Αβούρης, Ι. Βαν-Ντερ-Βέιλε, Δ. Καρδαμάκης, Α. Κωστίου, Θ. Μονιούδη-Γαβαλά.

Κείμενα (αλφαβητικά): Βασίλης Αναστασόπουλος, Σαβίνα Αποστολοπούλου, Απόστολος Βανταράκης, Φώτης Γαλανόπουλος, Γιώργος Δάσιος, Χρύσα Κωστοπούλου, Ματράκα Αγγελική, Μαριάννα Παπαδοπούλου, Δέσποινα Σκέντζου, Παναγιώτα Φωτεινοπούλου.

Αρχισυνταξία: Γιώργος Χαριτάτος, Δημήτρης Χείλαρης και Τηλέμαχος Ασημακόπουλος, Τμήμα Φιλολογίας.

Γραφιστική & καλλιτεχνική επιμέλεια: Δήμητρα Ρίζου και Δέσποινα Σκέντζου, ΕΛΚΕ Πανεπιστημίου Πατρών.

Φιλολογική επιμέλεια: Διονυσία Αγγελοπούλου, Στρατούλα Αξιομακάρου, Αντώνης Δάγγας, Άντα Σαμαρά (φοιτητές Τμ. Φιλολογίας).

Εκτύπωση: Τμήμα Εκτυπώσεων - Τυπογραφείου Πανεπιστημίου Πατρών

Σκακιέρα

Μένεις στο σπίτι.

Θα προσπαθήσεις να σκεφτείς θετικά.

Θα εκμεταλλευτείς τον ελεύθερο χρόνο, για να κάνεις πράγματα που όλο ανέβαλες.

Θα μαγειρέψεις.

Θα κάνεις γυμναστική.

Θα ανακαλύψεις ένα νέο χόμπι.

Θα διαβάσεις εκείνο το ένα μάθημα παραπάνω, που θα άφηνες για Σεπτέμβρη.

Θα τολμήσεις να ξεκινήσεις online μαθήματα για μια νέα ξένη γλώσσα.

Θα ακούσεις μουσική, πολλή μουσική. Αγαπημένη και νέα.

Θα διαβάσεις βιβλία, πολλά βιβλία. Να δραπετεύσεις από τη ουτοπία του σήμερα.

Θα δεις ταινίες, σειρές, ντοκιμαντέρ, ακόμα και θεατρικές παραστάσεις.

Θα μιλήσεις για ώρες μέσω βιντεοκλήσης, με τους φίλους σου που απέχουν μερικά τετράγωνα, ή μερικές χιλιάδες χιλιόμετρα.

Γιατί σου λείπουν αλλά και γιατί ανησυχείς.

Θα ανατρέξεις σε παλιές φωτογραφίες και θα αφεθείς στη νωχελική νοσταλγία όσων έχουν παρέλθει.

Θα κρατάς ημερολόγιο, για όσα σου λείπουν, για όσα δεν είχες εκτιμήσει, για όσα νιώθεις.

Θα ξανασυστηθείς με τον εαυτό σου.

Θα γίνεις δυνατός, και βελτιωμένος.

Θα ονειρευτείς τη νέα πραγματικότητα, ελπίζεις πιο ανθρώπινη.

Κι όταν όλο αυτό θα έχει τελειώσει, θα έχεις τόσα καινούρια πράγματα να πεις.

Θα ζεις τις στιγμές πιο έντονα, θα αγκαλιάζεις πιο δυνατά, θα ερωτεύεσαι πιο ειλικρινά.

Μένεις στο σπίτι.

Μα το μυαλό σου πλημμυρίζει καλπάζουσες αρνητικές σκέψεις.

Μα δεν καταλαβαίνεις πώς κάποιοι δημιουργούν ή ξεκουράζονται.

Μα εσύ νιώθεις αστάθεια, ανησυχία, αβεβαιότητα.

Ένας μικρός αιχμάλωτος αυτού του «α» του στερητικού, που μεγαλώνει το βράδυ, όπως οι σκιές.

Και το γεγονός ότι δεν κάνεις όσα ίσως θα μπορούσες, όσα οι άλλοι, σου δημιουργεί ακόμα μεγαλύτερο άγχος.

Μα εσύ αναγκαζόσουν να πας στη βιβλιοθήκη, για να διαβάσεις και συχνά κοιμόσουν σε σπίτι φίλων.

Μα τώρα τα αδέρφια σου μαλώνουν και ο πατέρας σου φωνάζει για τους απλήρωτους λογαριασμούς.

Μα ο δικός σου ψυχικός κόσμος, δεν είναι καλά θωρακισμένος.

Μα χθες ξέχασες εντελώς να φας, και δε φάνηκε να το πρόσεξε κανείς.

Μα σήμερα έπαθες για τρίτη φορά κρίση πανικού, νέο προσωπικό ρεκόρ.

Μα οι καταγγελίες για ενδοοικογενειακή βία έχουν αυξηθεί αισθητά.

Μα τα τηλεφωνήματα για ψυχολογική υποστήριξη έχουν αυξηθεί ραγδαία.

Μα όλοι επιδεικνύουν τη μέρα τους στα social media και δεν σε καταλαβαίνουν. Πιστεύουν πως αν χρειάζεσαι κάτι, θα τους μιλήσεις. Μα αλήθεια, τι να τους πεις;

Μα χάνεις χρόνο από τη ζωή σου, τη ζωή που έχεις ρυθμίσει σαν πίστα tetris για να είναι λειτουργική.

Κι όταν όλο αυτό θα έχει τελειώσει, εσύ θα έχεις βρει πια νέα υλικά για να χτίσεις τον πύργο σου.

[Μαριάννα Παπαδοπούλου]

Κριτική ταινίας

La casa de papel: Τέταρτος κύκλος βραβευμένης σειράς εν μέσω αυτοπεριορισμού



Σχεδόν όλος ο κόσμος βρίσκεται σε καραντίνα λόγω της πανδημίας και ίσως αυτή να είναι η κατάλληλη στιγμή για την πρεμιέρα του τέταρτου κύκλου της ισπανικής σειράς *La casa de Papel* στην ψηφιακή πλατφόρμα του Netflix στις 3 Απριλίου 2020. Οκτώ νέα επεισόδια διάρκειας περίπου 45 λεπτών το καθένα περιμένει εναγωνίως το φανατικό κοινό της σειράς. Οι τίτλοι αυτών είναι: *Game over*, *Berlin's wedding*, *Anatomy lesson*, *Pasadoble*, *5 Minutes Earlier*, *TKO*, *Strike the Tent* και *Paris Plan*.

Το *La Casa de Papel* προβλήθηκε για πρώτη φορά στο ισπανικό δίκτυο Antena 3 τον Μάιο του 2017. Θεωρείται μία από τις πιο επιτυχημένες σειρές στον ψηφιακό κόσμο και η καλύτερη μη αγγλόφωνη σειρά. Επίσης, το 2008 πήρε βραβείο Emmy για την καλύτερη δραματική σειρά.

Η συγκεκριμένη σειρά έχει καθλώσει εκατομμύρια θεατές, πολλοί εξ αυτών είναι φοιτητές. Αυτό συμβαίνει, καθότι είναι αστυνομική με πολλά στοιχεία μυστηρίου, τα οποία κρατούν συνεχώς σε αγωνία τον θεατή. Βασική ιδέα είναι η ληστεία του βασιλικού νομισματοκοπείου της Ισπανίας και η ομηρία του προσωπικού, αλλά και μιας ομάδας επισκεπτών του. Στόχος είναι η τύπωση 2,4 δισεκατομμυρίων.

Ο ιδιοφυής «Καθηγητής» («Προφesor»), ένας από τους πρωταγωνιστές της σειράς, και οι συνεργάτες του ετοιμάζονται να μπουν σε νέες περιπέτειες και να ζήσουν κρίσιμες στιγμές. Το κοινό περιμένει στον νέο κύκλο, επίσης, να λυθούν κάποια αναπάντητα ερωτήματα, όπως η τύχη της Ναϊρόμπι και της Ρακέλ, βασικών χαρακτήρων της σειράς. Το μόνο σίγουρο είναι ότι ο τέταρτος κύκλος έρχεται με πολλές καταγιστικές εξελίξεις. Αναμένουμε!

Σε αναμονή του τέταρτου κύκλου της επιτυχημένης ισπανικής σειράς.

[Αγγελική Ματράκα]

Το σπίτι μου, αυτός ο άγνωστος



Η βιβλιοθήκη του σαλονιού είχε ανέκαθεν τόσα πολλά βιβλία; Ο αδερφός μου έχει βρει πράγματι κοπέλα; Από το παράθυρο της κουζίνας, αν κοιτάξεις προσεκτικά, μπορείς να ξεκρίνεις κάπου στο βάθος τη θάλασσα; Όπως το εκ κτίσεως κόσμου «Γιατί» βασάνιζε, βασανίζει και θα βασανίζει αιώνια τους ανθρώπους έτσι και τα ερωτήματα αυτά με καταδιώκουν το ένα μετά το άλλο τις τελευταίες εβδομάδες, τις εβδομάδες της υποχρεωτικής καραντίνας. Έτσι όπως ήταν φυσικό, στην αρχή ο πανικός υπήρξε και για εμένα σύμβουλος αναπόφευκτος. Πώς όχι άλλωστε; Ευτυχώς όμως γρήγορα συνειδητοποίησα ότι η μεμψιμοιρία είναι ανώφελη, αφού συμβάλλει μάλλον στην επιδείνωση παρά στην αντιμετώπιση της υπάρχουσας κατάστασης. Έτσι, πήρα την απόφαση να δω το ποτήρι μισογεμάτο από το να πείθω τον εαυτό μου, ή καλύτερα να επιτρέπω να με πείθουν, ότι δεν απομένει παρά μια σταγόνα στον πάτο. Πόσο καιρό άλλωστε, δεν έψαχνα χρόνο, για να ξεκινήσω μια ξένη γλώσσα; Πόσες χιλιάδες φορές δεν προσπέρασα τις ταινίες στο ράφι δίπλα από την τηλεόραση, με την αιτιολογία ότι το επιβαρυνμένο μου πρόγραμμα δεν μου αφήνει περιθώριο για την παραμικρή απόκλιση; Αυτή η έξωθεν επιβεβλημένη καραντίνα μου έδωσε ως άλλος από μηχανής θεός τον χρόνο που αναζητούσα μανιωδώς τόσον καιρό, αλλά και τον χρόνο που δεν ήξερα καν ότι χρειαζόμουν... Αυτόν, για να ακούσω τον εαυτό μου. Εκεί που όλοι επιλέγουν να ακούσουν τον πανικό του μυαλού, εγώ διαλέγω τον ήχο της καρδιάς, που φέρνει στα αυτιά μου καθαρότερες, και πλέον δίχως νεφέλες, τις σκέψεις μου.

[Παναγιώτα Φωτεινοπούλου]

A Tempo

Μουσικές Επιλογές Απριλίου

Lady Gaga - Stupid Love

The Weeknd - Until I Bleed Out

Bedouin Soundclash - Brutal Hearts

Sheldon Riley - Frozen

Whitney Houston, George Michael - If I Told You That

Doja Cat - Boss B*tch

Evanescence - Everybody's Fool

Halsey - You should be sad

Ricky Martin feat. Christina Aguilera - Nobody Wants to Be Lonely

Drake - Toosie Slide

[Φώτης Γαλανόπουλος]



Μια αλλιώςτική Άνοιξη

Η Άνοιξη φέτος έφτασε κάτω απο περιέργες συνθήκες. Αντι να βγούμε στις εξοχές με χαρά και αισιοδοξία, κλειστήκαμε στο σπίτι με φόβο και καχυποψία. Πλέον η καθημερινότητά μας είναι το σπίτι. Και τι κάνεις τόσες ώρες κλεισμένος μέσα σε αυτό; Πέρα απο ταινίες στο Netflix υπάρχουν και άλλα πράγματα, με τα οποία μπορούμε να γεμίσουμε τον χρόνο μας. Λόγω της συγκυρίας του εγκλεισμού υπάρχουν πολλές ευκαιρίες να ανακαλύψουμε θεατρικές παραστάσεις, βιβλία, συναυλίες που δεν είχαμε τον χρόνο να ανακαλύψουμε πριν και μάλιστα δωρεάν, μέσα από τον υπολογιστή μας.

Είναι μια καλή ευκαιρία, λοιπόν, να ανακαλύψουμε στο διαδίκτυο θεατρικές ή χορευτικές παραστάσεις του κλασικού ρεπερτορίου, που έχουν ανέβει στο YouTube. Όμως και πολλές θεατρικές σκηνές στις ιστοσελίδες τους έχουν ανεβάσει θεατρικές παραστάσεις απο παρελθοντικές τους παραγωγές. Το Εθνικό θέατρο (<https://www.n-t.gr/>) παρουσίασε 3 παραστάσεις της φετινής σεζόν και συγκεκριμένα την Παρασκευή 03/04 στις 21:00 τον «Μακμπέθ» του Ουίλιαμ Σαίξπηρ, το Σάββατο 04/04 στις 17:00 τις «Χίλιες και μια Ιστορίες» του Μάικ Κέννυ, την Κυριακή 05/04 στις 12:00 τις «Χίλιες και μια Ιστορίες» του Μάικ Κέννυ και στις 21:00 το «Hotel Eternite» του Γιάννη Καλαβριανού. Το θέατρο Πορεία (<https://poreiatheatre.com/>) έχει κάθε μέρα απο τις 10:00 πμ μέχρι τις 10:00 πμ της επόμενης ημέρας και μια διαφορετική παράσταση. Το ίδιο και το θέατρο της οδού Κεφαλληνίας (<https://www.theatrokefallinias.gr/>), το οποίο ξεκινώντας απο τις 04/04 καθημερινά θα ανεβάζει διαφορετικές παραστάσεις απο τις 11:00 πμ εως την επομένη μέρα στις 11:00 πμ.

Στον κόσμο της μουσικής υπάρχουν εξίσου υπέροχα πράγματα. Διάφορα musicals, συναυλίες, όπερες που ποτέ δεν προλάβαμε να δούμε διατίθενται δωρεάν στο YouTube. Όμως και η Μετροπόλιταν όπερα (<https://www.metopera.org/>) κάνει καθημερινά δωρεάν προβολή διαφορετικής όπερας, μεγάλες παραγωγές με

πολύ διάσημες φωνές και πλούσια σκηνικά. Η Εθνική Όπερα των Βρυξελλών (<https://www.lamonnaie.be/en/streaming/1679-aida>) θα παρουσιάζει δωρεάν μέχρι τις 19/04 μερικές απο τις πιο ενδιαφέρουσες παραγωγές της. Το ίδρυμα Ωνάση, μέσω του διαδικτυακού καναλιού του, θα παρουσιάζει απο 03/04 παραστάσεις, podcasts, εκπαιδευτικά προγράμματα, virtual κινηματογραφικές πρεμιέρες, online μαθήματα και secret συναυλίες.

Μέσω του site του (<https://www.onassis.org/el/channel/about>) μπορείτε να παρακολουθήσετε το καθημερινό πρόγραμμά του. Το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών καθημερινά στις 21:00 στο Facebook προβάλλει μια συναυλία απο διάφορες μεγάλες σκηνές του κόσμου, ενώ κάθε Τετάρτη και Σάββατο προβάλλονται στον ιστότοπό του (<http://www.megaron.gr/default.asp?pid=395&la=1>) μαγνητοσκοπημένες παραγωγές, που πραγματοποιήσε στο παρελθόν. Τέλος, για τους φίλους της jazz το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος θα προβάλλει μια συναυλία του George Kontrafouris, αλλά και άλλες εκδηλώσεις του από όλες τις μορφές τέχνης.

Τέλος, μια πρώτης τάξεως ευκαιρία είναι να ανακαλύψουμε τη λογοτεχνία. Είτε ανακατεύοντας τα βιβλία των γονιών μας είτε μέσα απο το διαδίκτυο όπου πολλές βιβλιοθήκες μας προσφέρουν δωρεάν όλων των ειδών τα βιβλία, ώστε να έχουμε μια καλή συντροφιά σε αυτή την καραντίνα. Πολλοί εκδοτικοί οίκοι έχουν τίτλους, που είναι ελεύθεροι σε μορφή e-book για όποιον αναγνώστη επιθυμεί να ταξιδέψει έστω και νοερά έξω από τους τέσσερις τοίχους, στους οποίους βρισκόμαστε.

Σε κάθε περίπτωση, το διαδίκτυο είναι μια καλή μηχανή αναζήτησης, ώστε να γεμίσουν οι ώρες δημιουργικά και να καλλιεργήσουμε το πνεύμα και τις γνώσεις ή να έχουμε μια ευχάριστη συντροφιά, ώστε να κυλήσει αυτή η άνοιξη όσο πιο όμορφα γίνεται. Μην ξεχνάτε... ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ!

ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Στο πλαίσιο της υποστήριξης του εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού έργου, παρέχεται πρόσβαση στα ηλεκτρονικά βιβλία του GeoScienceWorld, βλ. βιβλία από τους American Association of Petroleum Geologists, Canadian Science Publishing, Clay Minerals Society, Geological Society of America, Mineralogical Society of Great Britain and Ireland, PSAAPG, SEPM Society for Sedimentary Geology, Society of Economic Geologists και University of Wyoming (έως τις 30 Ιουνίου 2020).

Άλλες πηγές ανοικτού περιεχομένου που προστέθηκαν στην ιστοσελίδα μας είναι η Getty Virtual Library, με 300 περίπου βιβλία για τις καλές τέχνες, την ιστορία, την αρχαιολογία και την αρχιτεκτονική, το Cultural Heritage @home με πόρους τρισδιάστατης απεικόνισης αρχαιολογικών μνημείων, κ.ά.

Όλες οι πηγές συγκεντρώνονται στην ιστοσελίδα [«Υποστήριξη εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού έργου»](#).

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Συνεχίζεται η ενημέρωση της ιστοσελίδας με την [επιστημονική πληροφόρηση και το ερευνητικό περιεχόμενο για τον COVID-19](#). Σε αυτή προστέθηκε περιεχόμενο από διάφορες πηγές, όπως ενδεικτικά:

- άρθρα από συνέδρια και περιοδικά της IEEE και της Society for Industrial and Applied Mathematics,
- το Research Infrastructures and COVID-19 Research, ένα σημείο συγκέντρωσης των Ευρωπαϊκών ερευνητικών υποδομών, οι οποίες διαθέτουν υπολογιστικούς πόρους, υπηρεσίες και εργαλεία σε ερευνητές άλλων ομάδων για την εκτέλεση εργασιών ανάλυσης δεδομένων κατά του κορωνοϊού,
- πληροφορίες για το πώς κάποιος μπορεί να προμηθευτεί δωρεάν σχετικά πρότυπα του Ελληνικού Οργανισμού Τυποποίησης.

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ UP Web TV ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΑΤΡΩΝ

Εκπομπή Μαγειρικής «ΚουζίναUP 101»

Η εκπομπή μαγειρικής **ΚουζίναUP 101** του UP Web TV έχει στόχο να φέρει τους φοιτητές πιο κοντά στην υγιεινή διατροφή. Συμβουλές μαγειρικής για έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής, τεχνικές, άφθονο γέλιο και πολύ φαγητό συνθέτουν το κλίμα της νέας αυτής εκπομπής. Οι φοιτητές του Πανεπιστημίου που επιθυμούν να πειραματιστούν μαγειρικά στην εκπομπή **ΚουζίναUP 101** μπορούν να συμπληρώσουν τη [φύλλα συμμετοχής](#).

«Μένουμε σπίτι» με το Up Web TV

Το Up Web Tv προτείνει στους φοιτητές εναλλακτικούς και μη τρόπους να μείνουν σπίτι ασφαλώς. «Μένουμε σπίτι» προκειμένου να προστατεύσουμε εμάς, αλλά και τους γύρω μας. Στόχος του συγκεκριμένου video είναι η προτροπή των νέων να παραμεί-

νουν σπίτι, προκειμένου να περιοριστεί η εξάπλωση του νέου κορωνοϊού. Μπορείτε να παρακολουθήσετε το βίντεο στον σύνδεσμο:

<https://m.youtube.com/watch?feature=share&v=L3hzGs6Xms>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΕΔΙΒΙΜ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΑΤΡΩΝ

Το ΚΕΔΙΒΙΜ του Πανεπιστημίου Πατρών δίνει προτεραιότητα στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση (e-learning) και τη μεικτή μάθηση (blended learning) για την επιμόρφωση υψηλής ποιότητας. Τα προγράμματα μεικτής μάθησης του ΚΕΔΙΒΙΜ συνδυάζουν δύο ή περισσότερα από τα παρακάτω είδη μάθησης:

- Διδασκαλία σε τάξη
- Ασύγχρονη Τηλεκπαίδευση (ευέλικτη μελέτη)
- Σύγχρονη Τηλεκπαίδευση (μάθημα με καθηγητή σε ειδική τάξη)
- Κοινωνική Μάθηση

Τα Προγράμματα που βρίσκονται σε εξέλιξη ή είναι ανοιχτά σε αιτήσεις εκπαιδευόμενων είναι:

- [Εκπαίδευση Εκπαιδευτών Ενηλίκων](#)
- [Ερευνητικά και Εκπαιδευτικά Προγράμματα: Σχεδίαση, Υλοποίηση, Αξιολόγηση και Εφαρμογή](#)
- [Management Αλλαγών](#)
- [IELTS](#)
- [Επαγγελματικά Αγγλικά](#)
- [Ναυτιλιακές Σπουδές](#)
- [Βασικές Δεξιότητες Πληροφορικής](#)
- [Προχωρημένες Δεξιότητες Πληροφορικής](#)
- [Εξειδικευμένο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών Ενηλίκων](#)
- [Κατάρτιση Εκπαιδευτικών στη Διαπολιτισμική Εκπαίδευση και τη Διδασκαλία της Ελληνικής ως Δεύτερης ή Ξένης Γλώσσας](#)
- [Data Protection Officer](#)
- [Εκπαίδευση Εκπαιδευτών Μεικτής Μάθησης και Τηλεκπαίδευσης](#)

Αναλυτικές πληροφορίες μπορείτε να αναζητήσετε στην ιστοσελίδα του ΚΕΔΙΒΙΜ: <https://kedivim.upatras.gr/>



#ΜένουμεΣπίτι

Θέλετε να συμμετάσχετε στην ομάδα του περιοδικού; Αν έχετε ιδέες για άρθρα, ρεπορτάζ, φωτογραφίες, σκίτσα, ή θέλετε να βοηθήσετε στη φιλολογική ή/και καλλιτεχνική επιμέλεια, μπορείτε να έρθετε σε επαφή μαζί μας με ένα μήνυμα στο newsletter@upatras.gr

ISSN 2241-8180



9 772241 818003 >