

Στους άντρες ταιριάζουν τα blues

Με βάση τις στατιστικές, οι γυναίκες πλιτύνονται περισσότερο από την κατάθλιψη παρά οι άντρες. Σύμφωνα με τη Wall Street Journal, το 2014 το 4,8% των ενήλικων αντρών στις ΗΠΑ αντιμετώπισαν ένα μεγάλο επεισόδιο κατάθλιψης, σε σύγκριση με 8,2% των γυναικών. Παρόλα αυτά, επισημαίνει η αμερικανική εφημερίδα, οι ειδικοί θεωρούν πως η κατάθλιψη δεν κάνει διακρίσεις ανάμεσα στα φύλα και πως οι αριθμοί δεν λένε την αλήθεια, αφού οι άντρες αποκρύπτουν να μιλούν γι' αυτό το θέμα και αρνούνται να επισκεφθούν κάποιον ειδικό για να τους βοηθήσει.



ΔΕΥΤΕΡΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗ
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΣΕΝΙΑ ΤΟΥΡΚΗ

Χωστικισμένο κλαρέ, αλλά παραμένει πραγματικότερα το γεγονός πως ακόμη και σήμερα «οι άντρες δεν κλαίουν». Οι περισσότεροι κρββουν τα συναισθήματά τους χωρίς να τα εξωτερικεύουν, όσα προβλήματα και να αντιμετωπίζουν, όσα δύσκολα και αν είναι ο δρόμος που βαδίζουν. Αυτό δεν σημαίνει πως στη ζωή τους όλα πάνε πριμα και πως έχουν ανοσία στις δυσκολίες. Αντιθέτως ερωτεύονται, χωρίζουν, ασθενούν, απολύονται, δέχονται επιθέσεις, νιώθουν μοναξιά, ακραββός όπως κι οι γυναίκες. Το ίδιο συμβαίνει και με την κατάθλιψη. Μια ψυχική ασθένεια η οποία επηρεάζει και αυτούς.

Αν και τα τελευταία χρόνια έγιναν σημαντικά βήματα στο να πιστούν να εξωτερικεύουν αυτά που νιώθουν, η κατάθλιψη για το «σχερό φύλο» παραμένει ταμπού. Τα στήματα κλββουν ερμητικά και προσποιούνται πως τίποτα δεν συμβαίνει. Έτσι, πολλοί από αυτούς ζουν αυτόν τον Γολγοθά μόνο τους, χωρίς να λαμβάνουν την κατάλληλη ιατρική φροντίδα. Οι συνέπειες όμως πολλές φορές είναι τραγικές. Στις μέρες μας πολλές λόγος γίνεται για την ανάγκη να μη φορτώνουμε τα παιδιά μας με στενότερα ανάλογα με το φύλο τους. Τα αγόρια μπορούν να παίζουν με κούκλες, τα κορίτσια να αντιγράφουν μια καριέρα σε θεωρητική ανδροκρατούμενα επαγγέλματα. Παρόλα αυτά,

πολλές οικογένειες ανατρέφουν γριος μεταφέροντάς τους μηνύματα που κινδυνεύουν γριος από την κεντρική ιδέα ότι οι δυνάτοι δεν μιλούν γι' αυτά που νιώθουν και σίγουρα όχι για θέματα όπως η κατάθλιψη. Αρκετοί άντρες έχουν δυσκολίες στο να αντιμετωπίσουν τον εσωτερικό τους κόσμο, γιατί δεν έχουν μάθει πώς να το κάνουν. Όμως αυτό δεν ελββει από μόνο του γιατί ακόμη και οι ασθενείς όπως η κατάθλιψη προτιμούν να κρατούν το στόμα τους κλειστό. «Υπάρχει η προκατάληψη πως οι άντρες πρέπει να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και οποιαδήποτε έκφρασή τους θεωρείται σημάδι αδυναμίας. Η κοινωνία περιμένει από αυτούς να αντιμετωπίζουν μόνο

τα προβλήματά τους. Η κατάθλιψη για τους άντρες δεν είναι απλά μια ασθένεια, αλλά σημάδι αποτυχίας», υποστηρίζει η Nanda Pelini, κλββική ψυχολόγος στη Νέα Υόρκη. Όμως και να έχει, είναι γεγονός ότι οι άντρες συχνά δυσκολεύονται να εκφράσουν δυνάστερα συναισθήματα, ακόμη και στους πιο κοντινούς τους ανθρώπους. Το γεγονός αυτό λειτουργεί ανατασιακά για τη διάγνωση της κατάθλιψης. Ακόμη όμως και αν οι ίδιοι δεν βλέπουν τα σημάδια της ασθένειας, οι επόλοποι ζιρον ότι κάτι δεν πάει καλά. Ποσες φορές εδάλλουν στις συζητήσεις πέφτει κοββίττα για έναν γριωστό που έχει μονάκις κακή διάθεση και που τριββήθηκε μακριά από τους φίλους του; Δεν χριββίζεται να έχει κάποια πιτυχίο ψυχολόγος για να αναγνωρίσει χαρακτηριστικά της κατάθλιψης. Αποτέλεσμα είναι ότι άνθρωποι υποφέρουν, σκευντεις διαλύονται, σχέσεις γλιάνει, φίλοι εξαφανίζονται. Όσο δυνάτοι και αν είναι ένας άντρας, δεν μπορεί να σηλώσει μόνος του το βάρος της κατάθλιψης. Πρόκειται για μια ψυχική ασθένεια που χωρίς την κατάλληλη ιατρική βοήθεια απλά δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί. Κι είναι πολύ εύκολο να πέσει στην παγίδα της. Η δυσκολία έγκειται στο να βγει από αυτήν. Ίσως το πρώτο βήμα είναι να αρχίσουμε να μιλάμε ανοικτά για αυτό το θέμα. Και να το πούμε ξεκαθάρα. Οι άντρες ποσούν και αυτό είναι απόλυτα εντάξει.



ΑΦΑΝΤΙΑ ΟΙΚΑΡΙΔΟΥ
ΚΡΙΚΙΑΗΣ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΛΒΒΗΓΗΤΗΣ,
Τριπύμα Ηλεκτρολόγος Μηχανικός και Μηχανικός Υπολογιστών Ερευνητική Κέντρο Τεχνολογίας, Εφαρμογών Συστημάτων και Δικτύων «Κολός» Πανεπιστήμιο Κίτης

Γιατί υπάρχει ανάγκη για ανάπτυξη εξυπνων μικροδικτύων διανομής ηλεκτρικής ενέργειας και ποια τα αποτελέσματα τους για τις μεσογειακές χώρες γενικότερα;

Τα έξυπνα δίκτυα αποστέλλουν τεχνολογική εξέλιξη των συμβατικών δικτύων ηλεκτρικής ενέργειας. Χαρακτηρίζονται από μια έξυπνο σχεδιασμό στο επίπεδο διανομής ενέργειας, με σκοπό α) την εύκολη και ταχεία πρόσβαση σε καταναλωμένες ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, β) την τοπική διαχείριση ενεργειακών αναγκών αλληλεπάρλληλης με τους τελικούς χρήστες μέσω έξυπνων συστημάτων μέτρησης, γ) την ενσωμάτωση προηγμένων τεχνολογιών όπως δυναμικής τεχνικής ελέγχου, έτσι ώστε να προσφέρει ένα υψηλότερο επίπεδο παροχής ηλεκτρικής ενέργειας όσον αφορά την ασφάλεια, την ποιότητα και την αξιοπιστία. Η κύρια λειτουργία τους είναι η αποτελεσματική διασύνδεση παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας με τις απαιτήσεις των καταναλωτών, με άλλα λόγια να μπορούν να απομακρύνουν σε πραγματικό χρόνο ποσος είναι ο καλύτερος και ιδανότερος τρόπος λειτουργίας τους με βάση τις καταναλωτικές ανάγκες. Ως

αποτέλεσμα, τα δίκτυα διανομής ενέργειας μετατρέπονται από παθητικά σε ενεργητικά, χρησιμοποιώντας καινοτόμα τεχνολογικά προϊόντα και υπηρεσίες που σχετίζονται με την έξυπνη παρακολούθηση, τον αυτόματο έλεγχο και τα δίκτυα τηλεμασυναίων. Τα μικροδίκτυα είναι τα δομικά αρχιτεκτονικά στοιχεία των έξυπνων δικτύων και αποτελούν τις πιο σύγχρονες και εξελιγμένες μορφές τεχνολογικού δικτύου. Η οργάνωσή τους βασίζεται στην ενσωμάτωση καινοτομημένων γεννητριών ενέργειας στο επίπεδο της διανομής, συμπεριλαμβανομένων συστημάτων μικρο-σχηματισμού, μικρο-στροβίλων, φωτοβολταϊκών στοιχείων, κοββίς και συσσωρευτών αποθήκευσης ενέργειας. Προσφέρουν ευελββία και σημαντική ικανότητα ελέγχου, που τους επιτρέπει να λειτουργούν ανεξάρτητα από το κριό δίκτυο σε περιπτώσεις βλάβης ή φυσικών καταστροφών, αυξώνοντας έτσι την ποιότητα υπηρεσιών. Στην Κίτρω, και γενικότερα στην περιοχή της Μεσογείας, υπάρχει οθββία προβλεπών



Q&A
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΣΙΖΟΠΟΥΛΟΥ

*** 7 λέξεις**

- αντένα
- αρπέλι
- ντεπόζιτο
- Βιβλος
- Τετάρτη
- πιτόγριτο
- σοβινιστής

Ποσος το περιμένο ότι εκείνη την Τετάρτη θα πήγαινε η Μαρίνα στο σοββλατιζόδο για ένα πιτόγριτο και θα έβρισκε άντρα! Όταν της τον κοββάλωρε ένα μήνα αργότερα, η αντένα της Πολυτέμης την έπιωσε τη μαλακία. «Μαμά, ο Σωτήριος είναι μονοτυμηνότερος και σοββινιστής». «Τι εννοείς»; «Θεωρεί ότι εμείς είμαστε μακριά οι καλύτεροι του κόσμου!». Διηλώθη, αυτός που δουλεύει ως ψήστης σε μαγαζι τρίτης διαλογής είναι καλύτερος, ας πούμε, από έναν Τούρκο γενετιστή; Α, κι εκτός απ' τον άεργο εθνικισμό, ο Σωτήριος έχει ασπαστεί και το δωδεκάθεο! Μάλιστα. Και πάνε με κάτι άλλα βιββρία σ' ένα αρπέλι, φορώντας χλαμνός και κοσποός στο κεφάλι, και κάνουν σπονδές στον Διόνυσο! «Τώρα για όνα η Βιββλος... Τι σημαίνει», τον ρώτησε δίθεν τυχία η Πολυτέμη. «Μεθολογία του κερατά», απάντησε εκείνος. Έδειξε κι αυτή το μάτι και φαντάστηκε πόσους τους άντρες της Γης να πέδον σ' ένα τεράστιο ντεπόζιτο και απ' όλους αυτούς, έλαχε στη Μαρίνα ο σερκακρημένο! Γιατί; «Ας έκανε κάτι με τον Παντελή», της είχε ένα βράδι που της είχε ανέβει η πίση στο μη παρέας. «Είναι γριότι, δε-εκρίνασε η Μαρίνα, «λατιμωμένος», αντίτανη η Πολυτέμη, κοστίζοντας την κορυφαριωμένη φρονιμογρηρία του μακαριότη του αδερφού της. Ο Νικόλαος είχε σταθεί για «αναμόρφωση» στη Μακρόνησο. Τότε... Όχι, δεν πέτυχε η «θεραπεία». – **K.M.**



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΤΟ ΕΥΡΥ ΚΟΙΝΟ ΤΟ MACOS SIERRA

Η Apple είναι διαθέσιμο το macOS Sierra για τους laptop και desktop υπολογιστές της. Η νέα και μεγάλω απλή διάσημη του λειτουργικού είναι διαθέσιμη δωρεάν και είναι συμβατή με iMac και MacBook μοντέλων 2009 ή νεότερα, κοββίς

what's new

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΩΡΑΑΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗ



ΝΕΕΣ ΑΦΙΞΕΙΣ



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

και με όλα τα MacBook Airs, MacBook Pro, Mac Minis και Mac Pros από το 2010 και έπειτα. Η αναβββωση γίνεται από το Mac App Store. Ανάμεσα στα νέα χαρακτηριστικά του λειτουργικού είναι η γνωστή Siri, που τώρα μπορεί να έρχεται από τα κινητά στο Mac, η υποστηρίξη ηλεκτρονικών συλλεγγιών από το Apple Pay, η βελτιωτοποίηση του χώρου αποββηκευσης (Optimized Storage) και το νέο Universal Clipboard που θα συνδέει το macOS και το iOS 10.

ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΓΑΛΑΞΙΑ ΜΑΣ



Ενας από τους μεγαλύτερους αστρονομικούς θόλους βριββεται σε εξέλιξη, με τη βοήθεια του ευρωπαϊκού διαστημικού τηλεσκοπίου Gaia. Πρόκειται για τη μεγαλύτερη και ακριβέστερη απογραφή οφθαλμών ορατών του γαλαξία μας μέχρι σήμερα. Την περασμένη Τετάρτη, η Ευρωπαϊκή Διαστημική Υπηρεσία (ESA) ανακοίνωσε το πρώτο τμήμα ενός τεράστιου χάρτη του Μόλα Γαλιέ. Τα δεδομένα που δόθηκαν στη δημοσίωσήτα δύναν την ακριβή θέση στον ορατό και τη φωτεινότητα 1,142 δισ. άστρων. Για περίοδο 2 ετών, από τα άστρα αυτά, το διαστημικό τηλεόδοπο προσώββισε επίσης την απόσταση και τη φωνιμένη κίνηση στον ορατό. Ονόδο, πρόκειται για μόνο ένα μικρό μέρος του γαλαξία μας, αφού αυτές υποβββίζονται ότι διαθέτει γριος στα 100 δισ. άστρα. Θα χριββιστούν γριος μέχρι να ολοκληρωθεί η αποστολή του Gaia, γριό όμως ο όριος των δεδομένων είναι τόσο μεγάλος, ώστε η ESA ζητά τη βοήθεια του κοσμου για την ανάλυσή τους: όλες οι μετρήσεις είναι διαθέσιμες στο νέο πύργο Gaia Archive.

Το Gaia εκποδύθηκε το 2013 και κινείται σε απόσταση 1,5 εκατ. χιλιόμετρων από τη Γη. Πελοββήθη στην πραγματικότερη δύο τηλεόδοποι που προσώββουν την έκταση σε μια κλίμακα του ενός βιββιαίου. Για την ανάλυση του πρώτου σει δεδομένων ερββότησαν συνολικά 450 επιστήμονες και προγραμματιστές από 20 ευρωπαϊκές χώρες. Μέγιστο σήμα, ο ακριβέστερος τροποδόντος χάρτης άστρων του Γαλαξία ήταν αυτός που δημιουργήθηκε από την ευρωπαϊκή αποστολή Hipparcos τις δεκαετίες του 1980 και 1990, και περιελάμβανε μόλις 100.000 άστρα. Με την ολοκλήρωση της χαρτογράφησης του Gaia, οι αστρονόμοι θα έριον μια ακριβέστερη έκδοση για τη σημερινή δομή του Γαλαξία, θα μπορούσαν να υπολοδοποιούν τις θέσεις των άστρων στο μακροπρόθεσμο και το μακροπρόθεσμο μέλλον, αλλά και την εξέλιξη των γαλαξιών γενικότερα. Παράλληλα, το Gaia θα χαρτογραφούσε εκατομμύριας χιλιάδες αστρονομικές του Ηλιακού Συστήματος οι οποίες θα μπορούσαν δοκιμαστικά να αποτελέσουν τη Γη.



**ΑΠΑΝΤΙΑ Ο
ΙΩΑΝΝΗΣ
ΚΡΙΚΙΑΛΗΣ,
ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ
ΚΑΤΟΧΗΤΗΣ.**

*Τμήμα
Ηλεκτρολόγων
Μηχανικών και
Μηχανικών
Υπολογιστών
Ερευνητικό Κέντρο
Τεχνολογίας
Ενέργειας
Συστημάτων και
Δικτύων «Κόιως»
Πανεπιστήμιο
Κέρκυρας*



Q&A
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΣΙΣΟΠΟΥΛΟΥ

Γιατί υπάρχει ανάγκη για ανάπτυξη έξυπνων μικροδικτύων διανομής ηλεκτρικής ενέργειας και ποια τα αποτελέσματά τους για τις μεσογειακές χώρες γενικότερα;

Τα έξυπνα δίκτυα αποτελούν τεχνολογική εξέλιξη των συμβατικών δικτύων ηλεκτρικής ενέργειας. Χαρακτηρίζονται από πιο έξυπνο σχεδιασμό στο επίπεδο διανομής ενέργειας, με σκοπό α) την εύκολη και ταχεία πρόσβαση σε καταναλωμένες ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, β) την τοπική διαχείριση ενεργειακών αναγκών αλληλεπιδρώντας με τους τελικούς χρήστες μέσω έξυπνων συστημάτων μέτρησης, γ) την ενσωμάτωση προηγμένων τεχνολογιών όπως δυναμικός τεχνικός έλεγχος, έτσι ώστε να προσφέρεται ένα υψηλότερο επίπεδο παροχής ηλεκτρικής ενέργειας όσον αφορά την ασφάλεια, την ποιότητα και την αξιοπιστία. Η κείρια λειτουργία τους είναι η αποτελεσματική διασύνδεση παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας με τις απαιτήσεις των καταναλωτών, με άλλα λόγια να μπορούν να αποφασίζουν σε πραγματικό χρόνο ποιος είναι ο καλύτερος και οικονομικότερος τρόπος λειτουργίας τους με βάση τις καταναλωτικές ανάγκες. Ως

αποτέλεσμα, τα δίκτυα διανομής ενέργειας μετατρέπονται από παθητικά σε ενεργητικά, χρησιμοποιώντας καινοτόμα τεχνολογικά προϊόντα και υπηρεσίες που σχετίζονται με την έξυπνη παρακολούθηση, τον αυτόματο έλεγχο και τα δίκτυα τηλεπικοινωνιών.

Τα μικροδίκτυα είναι τα δομικά αρχιτεκτονικά στοιχεία των έξυπνων δικτύων και αποτελούν τις πιο σύγχρονες και εξελιγμένες μορφές τεχνολογικού δικτύου. Η οργάνωσή τους βασίζεται στην ενσωμάτωση κατανατημένων γεννητριών ενέργειας στο επίπεδο της διανομής, συμπεριλαμβανομένων συστημάτων μικρο-σχηματιστή, μικρο-στροβίλων, φωτοβολταϊκών συστημάτων, καθώς και συσκευών αποθήκευσης ενέργειας. Προσφέρουν ευελξία και σημαντική ικανότητα ελέγχου, που τους επιτρέπει να λειτουργούν ανεξάρτητα από το κεντρικό δίκτυο σε περιπτώσεις βλαβών ή φυσικών καταστροφών, αυξάνοντας έτσι την ποιότητα υπηρεσιών. Στην Κέρκυρα, και γενικότερα στην περιοχή της Μεσογείου, υπάρχει αφθονία πρώτων

ενεργειακών πηγών, π.χ. ηλιακή, αιολική κ.λπ., οι οποίες καθιστούν τα μικροδίκτυα μια σημαντική τεχνολογική λύση για αξιόπιστη, ποιοτικότερη και φθηνότερη διανομή ηλεκτρικής ενέργειας. Από την οπτική γωνία του παροχής ενέργειας, η αρχιτεκτονική των μικροδικτύων μπορεί να μειώσει δραστικά το κόστος υποδομής. Κατανατημένες πηγές ενέργειας τοποθετούνται κοντά στον καταναλωτή με αποτέλεσμα να μειώνεται σημαντικά το κόστος μεταφοράς και διανομής ενέργειας και να περιορίζονται οι απώλειες. Επιπλέον, τα μικροδίκτυα ενέργειας μπορούν να υποστηρίξουν το κεντρικό δίκτυο, παρέχοντας αποσυμφόρηση σε περιόδους μεγάλης ζήτησης και βοηθώντας την αποκατάσταση μετά από τεχνικές βλάβες. Τέλος, η χρήση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας μέσω μικροδικτύων παρέχει σημαντικό περιβαλλοντικό όφελος όσον αφορά τις εκπομπές μονοξειδίου του άνθρακα και συνδράμει στις προσπάθειες καταπολέμησης της παγκόσμιας κλιματικής αλλαγής.