

## **«Σέβομαι τη διαφορετικότητα – Γνωρίζω τον Αθλητισμό».**

**Προβλήματα όπως η ξενοφοβία – ο ρατσισμός – η μη ανοχή της διαφορετικότητας ΔΥΣΤΥΧΩΣ είναι υπαρκτά ακόμα και μέσα στον χώρο του αθλητισμού και πρέπει σύντομα να εξαλειφθούν.**

Όταν άτομα διαφορετικών φυλών και εθνικοτήτων είναι αντίπαλα σε έναν αγώνα τότε τα αθλήματα μπορούν να γίνουν χώροι δημιουργίας ή ενίσχυσης των στερεοτύπων και των αρνητικών απόψεων για τις φυλές και τις εθνικότητες. Τα σπορ μπορούν να εντείνουν τα συναισθήματα και την εχθρικήτητα μεταξύ των ατόμων. Σε τέτοιες περιπτώσεις οι προπονητές είναι οι μεσολαβητές και γι' αυτόν το λόγο θα πρέπει να έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση. Ο αθλητισμός φέρνει τα άτομα κοντά, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι αυτόματα τα βάζει να αναρωτηθούν για τις προκαταλήψεις ή τις απόψεις που έχουν για τα άτομα διαφορετικών φυλών. Όλα όμως είναι θέμα παιδείας.

Όλοι μας πρέπει να μάθουμε να σεβόμαστε τη διαφορετικότητα και την ποικιλία σε θέματα πολιτισμού – θρησκείας – γλώσσας.

**Στον αθλητισμό ο καθένας μας μπορεί να συμμετέχει, να ανήκει, να διεκδικεί, να εκφράζεται.**

Είναι γεγονός ότι ο υγιής αθλητισμός συμβάλλει στην ανάπτυξη αυτών των διαδικασιών σπάζοντας τις προκαταλήψεις και βοηθώντας στην επικοινωνία – τη συνύπαρξη και τη συνεργασία .Πρωθεί την ισότητα στην κοινωνία – την ανοχή στη διαφορετικότητα και την ιδέα της διαπολιτισμικότητας.



**Ο αθλητισμός γεφυρώνει τους δρόμους και γκρεμίζει τα εμπόδια που στέκονται ανάμεσα στους ανθρώπους, γεννά θάρρος, ελπίδα, πεποίθηση, πίστη στις απέραντες δυνατότητες κάθε ανθρώπου.**

Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο τη σωματική ανάπτυξη και υγεία, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο. Με τη συμμετοχή στα αθλήματα γινόμαστε μέλη μιας ομάδας και μαθαίνουμε να επικοινωνούμε ισότιμα και με κανόνες, να συμμετέχουμε σε μια κοινή προσπάθεια προς έναν κοινό στόχο. Είναι μια ευκαιρία να κάνουμε νέους φίλους και να μάθουμε να συνεργαζόμαστε μαζί τους. Εξίσου σημαντικό, όμως, είναι και το γεγονός ότι μέσα από τον αθλητισμό αντιλαμβανόμαστε και αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα και καλλιεργούμε την ιδέα του αλληλοσεβασμού και της ανεκτικότητας.

Η σημασία της διαφορετικότητας και κατά πόσο είμαστε σε θέση να συνυπάρξουμε με άτομα που απέχουν από το δικό μας γνώριμο. Χρώμα, γλώσσα, θρησκεία, εικόνα σώματος, αναπηρία: μερικά από τα χαρακτηριστικά που είναι δυνατό να αυξήσουν την απόσταση μεταξύ των ανθρώπινων σχέσεων. Αναμφισβήτητα τείνουμε να ελκόμαστε από το γνώριμο και το σχετικό με μας, να κάνουμε σχέσεις με ανθρώπους που έχουν κάτι οικείο για μας, αφού έτσι νιώθουμε πιο άνετα και πιο σίγουρα. Τι γίνεται όταν καλούμαστε όμως να συνυπάρξουμε σε μια χώρα, σε μια πόλη, σε μια γειτονιά, στο σπίτι μας με ανθρώπους που απέχουν από το δικό μας γνώριμο;

**Το να είσαι διαφορετικός όμως είναι δύναμη. Δύναμη για κάποιον να αναδείξει την αξία του, τα ταλέντα του, τις ιδιαιτερότητές του και -γιατί όχι- να αποτελέσει και ο ίδιος πρότυπο για κάποιον άλλο μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία.**

Γενικά, ο αθλητισμός προσφέρει σε πολλούς ευκαιρία για επικοινωνία, συνύπαρξη και συνεργασία, και για πολλούς αθλητές κοινωνική καταξίωση και αναγνώριση, δημιουργεί ευκαιρίες για έντονες εμπειρίες και ενδιαφέροντα για τη ζωή, ενώ για κάποιους αθλητές αποτελεί μέσο ανάδειξης, ή απομάκρυνσης του κοινωνικού στιγματισμού. Η αλήθεια είναι ότι ο αθλητισμός περισσότερο από κάθε άλλο κοινωνικό οικοδόμημα έκανε μία καταπληκτική δουλειά στο να παρέχει ευκαιρίες και πρόσβαση σε φυλετικές και εθνικές μειονότητες. Ο αθλητισμός αποτέλεσε παράγοντα-κλειδί για τη διάδοση του αντιρατσιστικού κινήματος. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες και κατ' επέκταση ο αθλητισμός πολύ γρήγορα εξελίχθηκαν σε πεδίο όπου όλοι ξεκινώντας από την ίδια αφετηρία μπορούσαν να αποδείξουν τις ικανότητές τους.

## **Ο αθλητισμός θα πρέπει να ενώνει τους ανθρώπους κι όχι να τους διαχωρίζει.**

Η εμφάνιση ρατσιστικών φαινομένων και συμπεριφορών στον αθλητισμό δεν είναι κάτι καινούργιο. Παράδειγμα τέτοιο είναι η Ολυμπιάδα του 1936 (Βερολίνο), όπου εκθειάστηκε η δυνατότητα της Άριας φυλής έναντι όλων των υπολοίπων και η στάση του Χίτλερ απέναντι στον Όουενς που, αν και μαύρος, κατέκτησε 4 χρυσά μετάλλια.

Ο ρατσισμός στον αθλητισμό ως κομμάτι της κοινωνίας δεν ανθεί μόνο σε Δικτατορικά καθεστώτα αλλά και σε Δημοκρατικές κοινωνίες. Σαν παράδειγμα μπορούμε να αναφέρουμε τις ΗΠΑ και τον μαγικό κόσμο του NBA όπου, παλαιότερα, δεν επιτρεπόταν σε έγχρωμο παίκτη να συμμετέχει σε αγώνες. Άλλη έρευνα έδειξε ότι τα περισσότερα φάουλ καταλογίζονται στους Μαύρους παίκτες και πιο αδικημένες ομάδες είναι αυτές που έχουν μεγάλο αριθμό μαύρων παικτών. Για όλα αυτά φυσικά δεν φταίει ο αθλητισμός αλλά η γενικότερη κοινωνική ατμόσφαιρα που για να αλλάξει χρειάζονται αλλαγές στους τομείς της εξουσίας και οικονομίας.

Τα νέα κοινωνικά κινήματα επέτρεψαν σε όλους να αναπτύξουν μία αίσθηση κοινωνίας μέσα από τον αθλητισμό η οποία είναι ανεξάρτητη από τα εθνικά και πολιτικά συμφέροντα. Η κοινωνία πρέπει να αντιλαμβάνεται τυπικά τα σπορ ως ένα σημαντικό, δημοκρατικό κοινωνικό οικοδόμημα που κρίνει όχι με βάση το χρώμα του δέρματος ή της πολιτιστικής κληρονομιάς, αλλά με βάση την απόδοση.

### **ΟΤΑΝ Η ΑΓΑΠΗ ΑΓΚΑΛΙΑΖΕΙ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ!**

Όσοι λοιπόν, συμμετέχουν στα σπορ, το πρωταρχικό που πρέπει να μαθαίνουν είναι να σέβονται τον αντίπαλο, το συμπαίκτη, τους κανόνες του παιχνιδιού, τις αποφάσεις των διαιτητών ή κριτών, να δίνουν ίσες ευκαιρίες σε όλους να συμμετέχουν, να ελέγχουν τον εαυτό τους, να μην παραφέρονται, να προσπαθούν όσο καλύτερα μπορούν, αλλά τίμια. Ανεξάρτητα από το φύλο, την εθνότητα, τις αθλητικές ικανότητες και τα ιδιαίτερα ατομικά χαρακτηριστικά των συμμαθητών, να δίνουν σε όλους και όλες το δικαίωμα να συμμετέχουν, προσαρμόζοντας το παιχνίδι ανάλογα, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να παίξουν, να μάθουν και να διασκεδάσουν.

## **Παραολυμπιακοί αγώνες: Εξοικείωση ή μια χαμένη ευκαιρία;**

Έρευνες δείχνουν ότι βοήθησαν σε μεγάλο βαθμό. Πολλοί άνθρωποι ήρθαν για πρώτη φορά στη ζωή τους σε επαφή με τη «διαφορετικότητα» και μάλιστα συνειδητοποίησαν, ότι άτομα με αναπηρία μπορούν να κάνουν εξίσου καλά με τους υπόλοιπους σχεδόν τα πάντα, αρκεί να τους δοθεί ευκαιρία και κίνητρο. Εάν παρακολουθήσει κάποιος τους αγώνες, θα σκεφτεί: εάν ένας τυφλός αθλητής μπορεί να είναι τόσο αποδοτικός, γιατί να μην συμβαίνει το ίδιο και στην εργασία του; Εάν δοθούν ευκαιρίες, οι άνθρωποι με προβλήματα όρασης μπορούν να κάνουν σχεδόν τα πάντα. Έτσι, ο κόσμος είδε πόσα πράγματα μπορούν να καταφέρουν οι αθλητές αυτοί οι οποίοι δεν προβάλλουν την αναπηρία ως μειονέκτημα, αλλά αντιθέτως, αποδεικνύουν εμπράκτως ότι μπορούν να κάνουν ό,τι και οι συναθλητές τους χωρίς αναπηρία!!!!

Το επίπεδο των αθλητών στους Παραολυμπιακούς είναι πάρα πολύ υψηλό. Αυτό το έχουν επιτύχει με συστηματική και σκληρή προπόνηση. Και αυτό είναι κάτι που δεν μπορεί να παραβλέψει ο κόσμος. Γι' αυτό και ως αθλητικό γεγονός συγκεντρώνει τόσα βλέμματα παγκοσμίως. Προκαλεί εντύπωση σε κάποιους, ότι οι αθλητές με αναπηρία δεν ταιριάζουν με το στερεότυπο του ανήμπορου σακάτη. Θεωρώ, ότι συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στο να υπερνικηθούν τα στερεότυπα και να μάθουμε επιτέλους όλοι να ζούμε σε μια κοινωνία που παρέχει ίσες ευκαιρίες σε όλα της τα μέλη. Η κοινωνία οφείλει να αποδέχεται τη διαφορετικότητα κάθε μέρα και όχι μόνο κάθε 4 χρόνια.

Ο αθλητισμός οφείλει να λειτουργεί σαν μια παγκόσμια γλώσσα η οποία ενώνει τους πάντες. Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνά κανείς είναι ότι ο κάθε άνθρωπος έχει την ικανότητα να αγαπά, να δημιουργεί, να ζει σε κοινωνία, να σκέπτεται, να χαίρεται, να θαυμάζει. Ο ρατσισμός είναι ένα φαινόμενο που υπάρχει και εντείνεται στις μέρες μας, ακόμα και στις πιο σύγχρονες κοινωνίες. Το πρόβλημα, συνεπώς, μας αφορά όλους άμεσα και πρέπει να συνειδητοποιήσουμε τη σοβαρότητά του και να εναντιωθούμε δυναμικά. Ο Πολιτισμός και η εκπαίδευση είναι ίσως τα πιο ισχυρά όπλα ενάντια στο ρατσισμό. Ο καθένας μόνος του και όλοι μαζί πρέπει και μπορούμε να πούμε «ΌΧΙ» στον ρατσισμό και να προσπαθήσουμε, αν όχι να τον σταματήσουμε, να ανακόψουμε την πορεία του. Πρέπει μάθουμε να ζούμε όλοι μαζί με αγάπη, κατανόηση και σεβασμό για τη διαφορετικότητα. **Με άλλα λόγια ο ανθρωπισμός είναι το επιτακτικότερο αίτημα της εποχής μας.**

## Πηγές

<https://edu.klimaka.gr/>

<https://www.newsitamea.gr/>

<https://eclass.duth.gr/>

### Ένθετο :

#### Ρατσιστικά επεισόδια που “σημάδεψαν” τον αθλητισμό

Θα κάνουμε μια ιστορική αναδρομή, βλέποντας **ορισμένες** περιπτώσεις ρατσισμού που ξεχώρισαν λόγω της έκτασης που είχαν τόσο εντός όσο και εκτός αγωνιστικών χώρων.

Ένα από τα πρώτα διεθνώς καταγεγραμμένα φαινόμενα ρατσισμού έλαβε χώρα τον Ιούλιο του **1916** στο πρώτο παιχνίδι του παρθενικού «Κόπα Αμέρικα».

Η **Ουρουγουάη** θριάμβευσε της **Χιλής** με **4-0** με τους ηττημένους την επόμενη να ζητούν την ακύρωση του αγώνα, διότι οι νικητές είχαν χρησιμοποιήσει δύο... έγχρωμους, τους **Ισαμπελίνο Γκραντίν** και **Χουάν Ντελαδό**!

Λίγα χρόνια αργότερα, στη **Βραζιλία**, όποιος έγχρωμος παίκτης ήθελε να αγωνιστεί σε ομάδα λευκών, έπρεπε να εξευτελιστεί. Πώς; Με το να τον αναγκάζουν να βάζει στο πρόσωπό του ένα είδος **σκόνης ρυζιού**, για να φαίνεται λευκός.

Σχετικά με το «**μεγάλο Νησί**», τα δύο πιο πρόσφατα περιστατικά είναι αυτά του **Λουίς Σουάρες** της Λίβερπουλ, όπου φέρεται να «στόλισε» τον **Πατρίς Εβρά** της Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ με ρατσιστικούς χαρακτηρισμούς, κάτι που του απέφερε τιμωρία **40.000 λιρών** και οκτώ αγωνιστικών.

Αλλά και από τον κάππεν της Τσέλσι και πρώην της εθνικής Αγγλίας **Τζον Τέρι**, όπου κι αυτός με την σειρά του κατηγορήθηκε από τον παίκτη της ΚΠΡ και **αδερφό του Ρίο Φέρντιναντ, Άντον**, ότι τον έβρισε ρατσιστικά. Παρόλα αυτά μετά από την πολύκροτη δίκη ο **μηνυτής υποχώρησε**.

Στην **Ιταλία** τώρα, ο Γκανέζος μέσος της Μίλαν, **Κέβιν Πρινς Μπόατενγκ** απηύδησε από τα ρατσιστικά συνθήματα των οπαδών της γηπεδούχου **Προ Πάτρια** και αποφάσισε να φύγει από το γήπεδο, **με τους συμπαίκτες του να τον ακολουθούν**. Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών τίμησε τον Μπόατενγκ για αυτή του την κίνηση.

[https://www.youtube.com/watch?v=Aad63W8DyOg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=Aad63W8DyOg&feature=emb_logo)

Να σημειωθεί ότι θύμα και μάλιστα συχνό ανάλογης αντιμετώπισης, υπήρξε στην πατρίδα του και ο **Μάριο Μπαλοτέλι** τόσο όταν φορούσε τη φανέλα της **Ίντερ** όσο και αργότερα στη **Μίλαν**.

[https://www.youtube.com/watch?v=AvuzThH\\_MBo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=AvuzThH_MBo&feature=emb_logo)

Και στην **Ισπανία** ωστόσο υπάρχουν παρόμοια ρατσιστικά παραληρήματα. Ο **Σάμουελ Ετό**, σε αγώνα της Μπαρσελόνα εναντίον της Σαραγόσα είδε τους οπαδούς της τελευταίας να του **πετούν φιστίκια** με τον Καμερουνέζο να βγαίνει εκτός εαυτού, αλλά τελικά να ηρεμεί και να παραμένει στον αγωνιστικό χώρο.

[https://www.youtube.com/watch?v=Go\\_z3GTmUQI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=Go_z3GTmUQI&feature=emb_logo)

Σε άλλη περίπτωση τώρα, ο **Ντάνι Άλβες** έσπευσε να φάει μια **μπανάνα** που μόλις του είχε πετάξει ένας οπαδός της Βιγιαρεάλ από την κερκίδα στη διάρκεια αγώνα του ισπανικού πρωταθλήματος. Οι άνθρωποι της Βιγιαρεάλ μαζί με τις αστυνομικές αρχές **βρήκαν μέσα σε ένα 24ωρο τον δράστη και του απαγόρευσαν δια βίου την παρουσία του στο «Ελ Μαδριγάλ»**, την έδρα των «κίτρινων υποβρυχίων». Επίσης, εξέδωσαν ανακοίνωση με την οποία **ζήτησαν συγγνώμη** από την Μπαρσελόνα.

[https://www.youtube.com/watch?v=eJYhp4bqJQA&feature=emb\\_err\\_woyt](https://www.youtube.com/watch?v=eJYhp4bqJQA&feature=emb_err_woyt)

Ο ρατσισμός στο **γερμανικό** ποδόσφαιρο είναι πολύ πιο “προχωρημένος” σε σχέση με άλλες χώρες. **Οι ήχοι μαϊμούδων** έχουν αντικατασταθεί από τον **αριθμό 88**, που συμβολίζει

το “**ΗΗ**” και συνεπακόλουθα το “Hail Hitler (Χάιλ Χίτλερ)”, καθώς το “**Η**” είναι το όγδοο γράμμα του γερμανικού αλφάβητου. Κάποιες ομάδες, όπως το **Ανόβερο**, **έχουν απαγορεύσει πανό με τον αριθμό 88.**

Ήταν **Απρίλιος του 2006**, όταν πριν από τον αγώνα **Ζανκτ Πάουλι – Τσέμνιτσερ**, οπαδοί των φιλοξενούμενων, τραγουδούσαν το σύνθημα “**θα κατασκευάσουμε υπόγεια τρένα από το Ζανκτ Πάουλι προς το Άουσβιτς**”.

**22 Ιουνίου 2011** και το φαινόμενο με τις μπανάνες συνεχίζεται, αφού ακόμα και ο θρύλος **Ρομπέρτο Κάρλος** δεν γλιτώνει από τις ορέξεις των ρατσιστών. Στο ματς του Ρωσικού πρωταθλήματος μεταξύ της **Ανζί** και της **Kryala Sovetov Samara**, οι οπαδοί της τελευταίας έριξαν μια μπανάνα στον μεγάλο αυτό ποδοσφαιριστή, κατά την στιγμή της αλλαγής του.

[https://www.youtube.com/watch?v=V8HZZT7DLJU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=V8HZZT7DLJU&feature=emb_logo)

Δυστυχώς και στην **χώρα μας δεν λείπουν τέτοια φαινόμενα**. Χαρακτηριστικότερη απ’ όλες ίσως είναι εκείνη με θύμα τον **Τζιμπρίλ Σισέ** που στο ντέρμπι με τον Ολυμπιακό εκτός έδρας το **2012**, ο Γάλλος φορ του Παναθηναϊκού δέχθηκε επίθεση κατά την έξοδό του από τον αγωνιστικό χώρο.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=g8G9kejecMw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=g8G9kejecMw&feature=emb_logo)

Επίσης, οπαδοί του **ΠΑΟΚ** πέταξαν μία **μπανάνα** προς τον Βραζιλιάνο μπακ του Ολυμπιακού, **Λεάντρο Σαλίνο** κατά τη διάρκεια του ημιτελικού κυπέλλου Ελλάδας πριν δύο χρόνια.

Και φυσικά δεν μπορεί κανένας να ξεχάσει και το “σκηνικό” με τον **Κριστιάν Καρεμπέ** και τους οπαδούς του Παναθηναϊκού, μόλις πριν λίγο καιρό.

[https://www.youtube.com/watch?v=mRhgwEx9T64&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=mRhgwEx9T64&feature=emb_logo)

Ρατσιστικά φαινόμενα όμως, δεν συναντάμε μόνο στο ποδόσφαιρο, αλλά και σε άλλα αθλήματα, όπως τον **στίβο**.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του **1936** που έγιναν στην Γερμανία, ο **Τζέσε Όουενς κέρδισε τέσσερα χρυσά μετάλλια** προκαλώντας την οργή του Αδόλφου Χίτλερ ο οποίος εγκατέλειψε το στάδιο κατά την απονομή. Ο **Όουενς** με την επιστροφή του στην Αμερική, έγινε δέκτης μιας κατάφωρης αδικίας, αφού ο τίτλος του αθλητή της χρονιάς δόθηκε στον λευκό αθλητή που πήρε μόλις, **ένα χρυσό**.

Μια από τις πλέον γνωστές ιστορίες, διαδραματίστηκε στο **Μεξικό** όπου διεξήχθησαν οι Ολυμπιακοί αγώνες του **1968**, οι Αμερικανοί **Τόμι Σμιθ** και **Τζον Κάρλος** κατέκτησαν το χρυσό και χάλκινο μετάλλιο αντίστοιχα, στα **200μ**. Οι δύο Ολυμπιονίκες που ήταν μέλη του αντιρατσιστικού κι αντιιμπεριαλιστικού κινήματος **Μαύροι Πάνθηρες**, κατά την απονομή των μεταλλίων ανέβηκαν στο βήθρο χωρίς παπούτσια και στην ανάκρουση του Εθνικού Ύμνου **ύψωσαν την γροθιά τους**, θέλοντας να δείξουν την αντίδραση τους για την φτώχεια και τον ρατσισμό που επικρατούσε.

[https://www.youtube.com/watch?v=QCNkW2kNcjw&feature=emb\\_err\\_woyt](https://www.youtube.com/watch?v=QCNkW2kNcjw&feature=emb_err_woyt)

**Μόναχο**, Ολυμπιακοί Αγώνες του **1972** και το Ολυμπιακό χωριό βάφτηκε με αίμα. Η Παλαιστινιακή Τρομοκρατική Οργάνωση Μαύρος Σεπτέμβρης, απήγαγε **12 Ισραηλινούς αθλητές και παράγοντες και ζητούσαν ως αντάλλαγμα την απελευθέρωση 200 Παλαιστινίων από τις φυλακές του Ισραήλ**. Οι Γερμανικές αρχές προσπάθησαν να τους ελευθερώσουν προκαλώντας την αντίδραση των τρομοκρατών οι οποίοι **εκτέλεσαν** τους 12 Ισραηλινούς.

[https://www.youtube.com/watch?v=7XYVzUU21WQ&feature=emb\\_err\\_woyt](https://www.youtube.com/watch?v=7XYVzUU21WQ&feature=emb_err_woyt)

Ολυμπιακοί Αγώνες του Λονδίνου **2012** και η **Βούλα Παπαχρήστου** προωθεί σε σελίδα κοινωνικής δικτύωσης τα εξής: «**Με τόσους Αφρικανούς στην Ελλάδα... τουλάχιστον τα κουνούπια του Δυτικού Νείλου... θα τρώνε σπιτικό φαγητό!!**» προκαλώντας μεγάλες αντιδράσεις με αποκορύφωμα τον **αποκλεισμό** της από τους αγώνες από την Ολυμπιακή Επιτροπή. Τέσσερα χρόνια μετά, κατέκτησε το **χάλκινο μετάλλιο** στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του Πόρτλαντ αφήνοντας πίσω αυτό το γεγονός.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=ZHwGltwhjsc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=ZHwGltwhjsc&feature=emb_logo)