

# Κοίτα ψηλά

Περιοδική Έκδοση των Νέων του Λυκείου της Κατακόμβης



Μάρτιος 2019, τεύχος 38

• Ζωή Μπέτα • Φλωρεντίνα Μπεϊντουλάι • Yoga • Μακεδονικός Αγώνας • Αθλητισμός και βία





# Γυμναστική ή Θρησκεία;

## Τι είναι η γιόγκα;

Για πολλούς ανθρώπους στην Δύση και εδώ στην Ελλάδα η γιόγκα παρουσιάζεται σαν ένα απλό σύστημα σωματικής άσκησης, ένα καθαρά γύμνασμα του σώματος, που βοηθά δήθεν στην ηρεμία και στην θεραπεία των ψυχικών και σωματικών παθήσεων.

Αλλά εάν δούμε όμως την ιστορία και την φιλοσοφία της γιόγκα, ανακαλύπτουμε ότι δεν αποτελεί μια πρακτική άσκηση του σώματος αλλά είναι ένας παλιός λανθασμένος τρόπος πνευματικής αναζήτησης.

Πέρα από την εξωτερική έμφαση ως ένα ξεκάθαρο σωματικό γύμνασμα, σε κάθε είδος και μορφή που παρουσιάζεται, πρέπει να έρθουν στην επιφάνεια οι ιστορικές ρίζες αυτής της πρακτικής. Η Γιόγκα είναι η ένωση με το πεπερασμένο, το μεταβατικό, με το άπειρο, με το αιώνιο εγώ.

Ο όρος γιόγκα σχετίζεται, στην ινδουιστική αντίληψη, με τον Βράχμα. Ο Βράχμα είναι μια απρόσωπη θεϊκή ουσία που είναι παντού σε όλα και κρυμμένη από όλα. Αυτό που μας έρχεται δηλαδή ως αναζήτηση πνευματικής και σωματικής άσκησης της ινδουιστικής θρησκευτικής πίστης μας βοηθά να κατανοήσουμε τι συμβαίνει στην πραγματικότητα.

## Θεός και Άνθρωπος

Η έννοια του θεού στην Ορθοδοξία και στην γιόγκα είναι τελείως διαφορετική. Στον Χριστιανισμό ο Θεός είναι πρόσωπο και δημιουργός του σύμπαντος. Υπάρχει σαφής διάκριση μεταξύ Δημιουργού και δημιουργίας, δεν ταυτίζονται. Ο Θεός είναι πρόσωπο που έρχεται σε σχέση με άλλα πρόσωπα, η δημιουργία είναι κτιστή.

Η άλλη βασική διαφορά είναι οι απόψεις για τον άνθρωπο. Η γιόγκα διδάσκει ότι τα πάντα είναι Θεός, άρα και ο άνθρωπος. Τα θεμελιώδη προβλήματα του ανθρώπου και οι λύσεις για τη γιόγκα βρίσκονται στη άγνοια. Η λύση είναι η φώτιση, μια εμπειρία που μπορεί να επιτευχθεί μόνο μετά από έντονη προσωπική προσπάθεια. Αντίθετα, η Ορθοδοξία επισημαίνει πως το πρόβλημα δεν είναι η άγνοια αλλά η αμαρτία. Η αποτυχία του ανθρώπου να συμμορφωθεί με το θείο πρότυπο.

Τέλος, η πρακτική της γιόγκα σε σχέση με την Ορθοδοξία, δεν είναι δύο παράλληλοι δρόμοι, αλλά εντελώς αντίθετοι. Οι πρακτικές της είναι όχι μόνο πνευματικά αλλά και σωματικά επικίνδυνες, ξένες προς την ορθόδοξη πνευματικότητα. Η άσκησή μας τόσο η πνευματική όσο και η σωματική υπαγορεύεται με τον καλύτερο τρόπο από το Ευαγγέλιο και τους αγίους Πατέρες.

### ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

ΤΖΙΑΤΖΙΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΔΕΛΙΜΠΑΛΤΙΔΗΣ ΜΙΧΑΗΛΣ  
ΑΜΑΝΑΤΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ  
ΠΑΓΩΝΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ  
ΠΑΓΩΝΙΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ  
ΠΟΛΙΤΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ  
ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ ΒΑΓΓΕΛΗΣ

ΚΑΚΚΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ  
ΓΕΩΡΓΑΚΟΥΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ  
ΡΑΔΟΣ ΘΩΜΑΣ  
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ  
ΔΑΜΙΑΝΙΔΗΣ ΔΑΥΙΔ  
ΜΟΥΣΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ  
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΣΑΒΡΑΜΗΣ ΜΙΧΑΗΛΣ  
ΣΤΡΑΤΖΑΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ  
ΣΕΛΒΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ  
ΧΡΗΣΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΚΟΥΚΟΥΡΑΒΑΣ ΘΕΟΔΟΣΗΣ  
ΧΗΤΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ  
ΜΠΟΥΚΟΥΡ ΑΓΓΕΛΟΣ

ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΜΑΡΟΥΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ  
ΜΩΥΣΙΑΔΟΥ ΣΟΦΙΑ  
ΛΙΜΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ  
ΚΑΚΑΛΗ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ  
ΚΑΚΑΛΗ ΕΛΕΝΗ  
ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΑΒΡΑΜΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΧΡΙΣΤΙΝΑ  
ΔΑΜΙΑΝΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ  
ΓΕΩΡΓΑΚΟΥΔΗ ΔΗΜΗΤΡΑ  
ΦΟΥΤΖΟΠΟΥΛΟΥ ΦΑΝΟΥΡΙΑ  
ΓΑΛΛΕ ΝΕΦΕΛΗ  
ΤΟΛΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ  
ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΜΑΛΑΜΑ  
ΔΟΥΜΑΝΗ ΑΓΑΠΗ-ΘΕΟΔΩΡΑ

ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ ΑΝΘΗ  
ΔΙΑΚΑΚΗ ΑΝΘΗ  
ΜΠΑΜΠΑΛΙΑΡΗ ΕΛΕΝΗ  
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ  
ΣΥΡΟΠΛΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ  
ΡΑΜΠΟΤΑ ΙΩΑΝΝΑ  
ΜΠΕΤΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
ΘΕΟΦΑΝΙΔΟΥ ΑΦΡΟΔΙΤΗ



Ο Στέφανος Τσιτσιπάς, γεννημένος στις 12 Αυγούστου 1998, είναι επαγγελματίας τενίστας από την Ελλάδα, νούμερο 10 στον κόσμο σήμερα.

# ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΤΣΙΤΣΙΠΑΣ

Το ανερχόμενο αστέρι στο πάνθεο του διεθνούς επαγγελματικού αθλητισμού

Είναι ο πρώτος Έλληνας που έχει μπει στους 100 καλύτερους τενίστες και ο πρώτος (και μέχρι σήμερα ο μοναδικός) που κατέκτησε τίτλο Γκραν Σλαμ της περιόδου Open στην κατηγορία εφήβων, όταν κατέκτησε το διπλό του Γουίμπλετον αγοριών το 2016 με συμπαίκτη τον Εσθονό Κένεθ Ράισμα.

Έχει κερδίσει συνολικά πέντε τίτλους ATP singles Futures καθώς και έξι ATP τίτλους Futures στο διπλό.

Είναι γιος του Απόστολου Τσιτσιπά, από το Προάστιο Καρδίτσας, και της Τζούλιας Αποστόλη, Ρωσίδας πρώην επαγγελματία τενίστριας. Ο παππούς του Σεργκέι Σάλνικοφ ήταν Ρώσος ποδοσφαιριστής και μάνατζερ.

Τον Αύγουστο του 2018 ο Στέφανος Τσιτσιπάς κατάφερε να νικήσει τον Όβακ Τζόκοβιτς και τον Κέβιν Άντερσον και προκρίθηκε για πρώτη φορά στην καριέρα του στον τελικό του Rogers Cup, που διεξήχθη στο Τορόντο.

Στις 20 Ιανουαρίου 2019 ο Στέφανος Τσιτσιπάς νίκησε τον Ρότζερ Φέντερερ στο Αυστραλιανό Όπεν, προχωρώντας στη φάση των 8 του πρωταθλήματος. Την επόμενη ημέρα κέρδισε τον Ισπανό Μπαουτίστα Αγκούτ και πέρασε στους ημιτελικούς του Australian Open.

Στις 23 Φεβρουαρίου 2019 ο Στέφανος Τσιτσιπάς νίκησε τον Ταβίντ Γκοφέν στον ημιτελικό του τουρνουά της Μασσαλίας και προκρίθηκε στον τελικό.







# Αφιέρωμα στη Ζωή Μπέτα

## Συνέντευξη με την πανελλήνια πρωταθλήτρια στίβου

### Πότε και γιατί άρχισες τον στίβο;

Ξεκίνησα στην πρώτη Λυκείου και ο στίβος ήταν μια πολύ συνειδητή επιλογή. Αρχικά, είχα τον θείο μου που ασχολιόταν με το άθλημα. Έπειτα, θαύμαζα τις αθλήτριες καθώς παρατηρούσα απέξω πανελλήνια, ευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα.

### Με τι ασχολείσαι περισσότερο;

Με τα αγώνισμα της αντοχής. Βασικό αγώνισμά μου είναι τα 3000 μέτρα με φυσικά εμπόδια και τα 5000 μέτρα. Επιλέγω πάντα τα αγώνισμα με πολλά μηδενικά στο τέλος.

### Πόσο προπονείσαι;

Προπονούμε κάθε μέρα και δύο-τρεις φορές κάνω διπλή προπόνηση. Οι προπονήσεις διαρκούν περίπου δυόμισι ώρες!

### Έχεις άλλα ενδιαφέροντα;

Θεωρώ πολύ περιοριστικό να ασχολείσαι κατ' αποκλειστικότητα μόνο με ένα πράγμα. Θέτω ως προτεραιότητα τη σχολή μου. Είμαι φοιτήτρια δεύτερου έτους στο τμήμα Πολιτικών επιστημών στο Α.Π.Θ. Τέλος, βοηθάω προπονητικά στο μικρό τμήμα της ομάδας και κάνω κατηχητικά σε δύο ενορίες.

### Υπάρχει ελεύθερος χρόνος και τι κάνεις;

Ο ελεύθερος χρόνος μου είναι πολύ λίγος. Όποτε βρίσκω λίγο χρόνο, επιλέγω να ξεκουράζομαι. Τα Σαββατοκύριακα βγαίνω με τις φίλες μου και αφιερώνω λίγο χρόνο για να δω την οικογένειά μου. Στις διακοπές απολαμβάνω, επίσης, να ζωγραφίζω και να σχεδιάζω ρούχα.

### Ποια ήταν η μεγαλύτερη λύπη και η μεγαλύτερη χαρά στην καριέρα σου;

Η μεγαλύτερή μου χαρά αυτό το καλοκαίρι ήταν η πρώτη θέση στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Εφήβων-Νεανίδων, έπειτα η δεύτερη θέση στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Νέων και τέλος, η τρίτη θέση στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Ανδρών – Γυναικών, στα 3 χλμ Φ.Ε. . Ποτέ άλλοτε σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα δεν είχα διακριθεί στην τριάδα και μέσα σε ένα καλοκαίρι κατάφερα να κατακτήσω όλη τη συλλογή, χρυσό, ασημένιο και χάλκινο μετάλλιο. Αυτή θα παραμείνει η πιο ευτυχημένη περίοδος της αθλητικής μου πορείας. Αν πρέπει να αναφέρω κάτι πιο δυσάρεστο, μόνο μία περίοδο παρατεταμένης αίσθησης κόπωσης, που μου προκαλούσε πολύ γρήγορα εξάντληση. Νομίζω ότι όλες οι αποθήκες ενέργειας στο σώμα μου ήταν πραγματικά άδειες. Δόξα τω Θεώ, κατάφερα να επανέλθω αρκετά δυναμικά.

### Αξίζει αυτό που κάνεις, όσα στερείσαι;

Αυτό που κυρίως στερούμαι είναι ο χρόνος συναναστροφής με άλλους. Πολύ συχνά αναλογίζομαι αν με ωφελεί να προπονούμαι σκληρά, να καταπονώ τόσο το σώμα μου αντί να απολαμβάνω μια πιο ήρεμη καθημερινότητα, λίγες βόλτες με τις φίλες μου και μια ζωή με περισσότερες κοινωνικές επαφές! Σε αυτήν τη φάση, ωστόσο, της ζωής μου έχω βρει κάτι που πραγματικά με γεμίζει και θεωρώ ότι κάθε στέρηση σταθμίζεται πάντα με μία επιτυχία. Όσο είμαι δυνατή και το σώμα μου μού το επιτρέπει θα κάνω αυτό που αγαπώ και σίγουρα θα έρθει ο χρόνος να αναπληρώσω κάθε τι που ίσως να έχασα.

## **Ήθελες ποτέ να τα παρατήσεις; Στην πορεία σου ως αθλήτρια υπήρχαν εμπόδια;**

Αυτή η σκέψη έρχεται πολύ συχνά στο μυαλό μου, συγκεκριμένα κάθε Τρίτη που έχω διπλή προπόνηση και εξάωρο μάθημα. Επειδή δεν είχα κάποιο σοβαρό τραυματισμό, μια τέτοια απόφαση δεν υπήρξε ποτέ επείγουσα και σοβαρή. Σχετικά με τα εμπόδια, αυτά είναι πολλά! Ωστόσο έχω προπονηθεί να περνάω εμπόδια και αυτό το εφαρμόζω σε κάθε περίπτωση!

## **Το μυαλό ή το σώμα σε κάνει πιο δυνατό;**

Στα αγωνίσματά μας πρέπει να δουλέψεις κυρίως τις διανοητικές σου αντοχές. Είναι σημαντικό να εξασκήσεις την υπομονή γιατί οι στροφές και τα χιλιόμετρα που έχεις να διανύσεις είναι πολλά. Μετά από ένα σημείο σταματάνε να σε στηρίζουν οι σωματικές σου δυνάμεις και εκεί είναι που καλείσαι να τρέξεις με τη ψυχή και το μυαλό.

Αντίθετα, κάποιοι εγκλωβίζονται στην ιδέα του δυνατού σώματος και για αυτό πιο εύκολα καταφεύγουν στα αναβολικά. Μάλιστα, όσο πιο ψηλά φτάνουν κάποιοι αθλητές, τόσο πιο επιρρεπείς γίνονται σε τέτοιες απαγορευμένες “επιλογές”. Μια επιτυχία είναι πάντα προσωρινή και δεν πρέπει να “βιάζεις” τις δυνατότητές σου για να καταφέρεις κάτι απολύτως παροδικό και εφήμερο. Σίγουρα, μια επιτυχία δεν έρχεται χωρίς κόπο, αλλά ο μόχθος αυτός πρέπει να βασίζεται στις φυσικές σου ικανότητες, που μόνο μέσω της προπόνησης μπορείς να τις αναπτύξεις.

## **Ποιοι σε στηρίζουν όλα αυτά τα χρόνια;**

Κρατάω την οικογένεια μου έξω από αυτή την προσπάθεια για να μην τους δεσμεύω με τη δική μου επιλογή. Σίγουρα όμως, με στηρίζουν και οικονομικά αλλά και ψυχολογικά για να συνεχίζω, συμμερίζονται την κούραση μου και χαίρονται με τις επιτυχίες μου. Ο προπονητής μου και οι συναθλήτριές μου, που μοιραζόμαστε την ίδια καθημερινότητα, είναι σημαντικά στηρίγματά μου και ο ένας στηρίζει τον άλλον.

## **Σε έχουν επηρεάσει στην πορεία σου;**

Είναι σημαντικό να περιβάλλεσαι από ανθρώπους που μεριμνούν για εσένα, γιατί αυτό σου δίνει δύναμη να συνεχίσεις, οπότε και κάθε είδους ενδιαφέρον σε γεμίζει με ενέργεια για νέες προσπάθειες.

## **Ποια συναισθήματα κυριαρχούν όταν αγωνίζεσαι;**

Όταν αγωνίζομαι έχω πάντα άγχος, ωστόσο τις περισσότερες φορές αυτό είναι εποικοδομητικό όταν είμαι πραγματικά συγκεντρωμένη.

## **Πως αισθάνεσαι μετά από αυτές τις νίκες;**

Μια επιτυχία είναι πάντα προσωρινή και αυτό που στην ουσία κερδίζεις είναι εμπειρίες ζωής. Αποκτάς μια συλλογή εμπειριών και γίνεσαι πλουσιότερος από όμορφες στιγμές. Αντιμετωπίζω αυτές τις επιτυχίες ως εμπειρίες, τις οποίες κατάφερα με προσωπική προσπάθεια να περάσω στη ζωή μου. Νιώθω λοιπόν πολύ τυχερή, ευγνώμων προς τον Θεό και χαρούμενη που κατάφερα να δώσω χρώμα στη ζωή μου, κάτι που θα ωφελήσει συνολικά την εξέλιξή μου!

## **Τι σε κρατάει ψύχραιμη πριν αγωνισθείς;**

Έχω πάντα αρκετό άγχος πριν τον αγώνα. Αυτό όμως που πάντα με συμβουλεύουν και κυρίως ο προπονητής μου, είναι να απολαμβάνω τον αγώνα και εφόσον είμαι καλά, έπειτα, να διεκδικήσω και μια καλή επίδοση. Έτσι κάνω τον σταυρό μου και ξεκινάω άλλη μια κούρσα.

## **Τι προσφέρει ο αθλητισμός στον άνθρωπο;**

Ο αθλητισμός προσφέρει πολλά! Αρχικά σε βοηθά να διατηρείς το βάρος του σώματός σου, βοηθά τον οργανισμό (καρδιά και κυκλοφορία του αίματος), ψυχολογικά προσφέρει ευεξία και τόνωση και γενικά ωφελεί σημαντικά την υγεία. Επιπλέον, κοινωνικοποιείσαι και εξοικειώνεσαι με τις αρχές της ομαδικότητας, του “εμ αγωνίζεσθαι” και του σεβασμού. Όπως μάλιστα σοφά έλεγε ο Πλάτωνας, όλοι πρέπει να φροντίζουν τόσο για υγιή νου, όσο και για υγιές σώμα και ο αθλητισμός εκπληρώνει σίγουρα και τις δύο αυτές επιταγές!







## ΜΕ ΑΛΛΑ «ΜΑΤΙΑ»

### ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΜΙΑ ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Ας γνωρίσουμε «ωραίους» ανθρώπους που ζουν κι εργάζονται στον Εύοσμο και βλέπουν με άλλα μάτια.

**Η Φλωρεντίνα-Χριστίνα Μπεϊντουλάι** γεννήθηκε στα Τίρανα και ξεκίνησε εκεί την φοίτηση στο Ειδικό Δημοτικό σχολείο της πόλης. Με το άνοιγμα των συνόρων οι γονείς αποφασίζουν να αφήσουν τη χώρα τους και να μεταναστεύσουν στην γείτονα χώρα την Ελλάδα, αναζητώντας παράλληλα καλύτερη ιατρική φροντίδα στο σοβαρό πρόβλημα όρασης που αντιμετώπιζε η μικρή Φλωρεντίνα. Στο Βασιλικό Ιωαννίνων, χωριό του Πατριάρχη Αθηναγόρα, συνεχίζει κανονικά το Δημοτικό σχολείο ενώ Γυμνάσιο και Λύκειο φοίτησε στην Πωγωνιανή.

**Το 1999 ξεκινά η δεύτερη και πολύ** δημιουργική φάση της ζωής της, αφού εισάγεται στη Φιλοσοφική σχολή Ιωαννίνων και συγκεκριμένα στο τμήμα Φιλολογίας. Τα φοιτητικά χρόνια για πολλούς φοιτητές είναι τα ωραιότερα χρόνια, όμως η απώλεια όρασης και το πείσμα της Φλωρεντίνας να προοδεύσει στις σπουδές έφεραν και μεγάλα εμπόδια. «Πολύτιμοι αρωγοί εκείνες τις μέρες οι καλοί φίλοι που απέκτησα, η νονά μου και βέβαια οι γονείς μου» λέει με έντονη νοσταλγία.

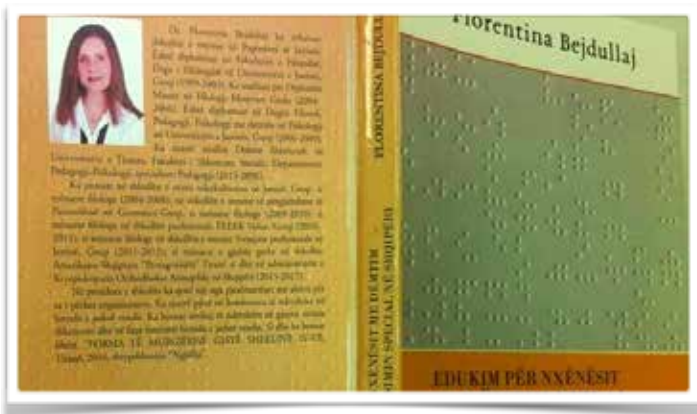
**Με το πτυχίο ήρθε και η πρώτη της** εργασία στην Διαπολιτισμική Εκπαίδευση υπό την εποπτεία του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Όσο χαρούμενη ήταν που η ζωή της κυλούσε ήρεμα άλλο τόσο ανήσυχη ήταν αφού είχε ακόμη πολλά όνειρα να πραγματοποιήσει αλλά και γνώσεις που ήθελε να κατακτήσει.

Κοίτα Ψηλά 6

**Για τα επόμενα λεπτά της συζήτησής** μας προσπαθούσα να κρατήσω σημειώσεις από τα λεγόμενά της αλλά κολλούσα συνέχεια κι έκανα λάθη, διακόποντας την ροή του λόγου. Και δεν ήταν εύκολο να τη διακόψεις, πραγματικός χείμαρρος! Τα θυμόταν όλα με ακρίβεια και λεπτομέρειες. Τι ακολούθησε όμως; Μεταπτυχιακό στις Μεσαιωνικές σπουδές στα Ιωάννινα, δουλειά σε σχολεία των γύρω νομών, σπουδές στο ΦΠΨ Ιωαννίνων με κατεύθυνση ψυχολογίας. Εδώ ανοίγει ένα νέο μεγάλο κομμάτι της επαγγελματικής της πορείας. Συνεχίζει να εργάζεται ως φιλόλογος- παράλληλη στήριξη στο Γυμνάσιο Παραμυθίας Θεσπρωτίας. Το 2011 βρίσκεται στα ΕΕΕΕΚ Βόλου ως αναπληρώτρια καθηγήτρια ειδικής αγωγής και παράλληλα εκπαιδευτρια της γραφής Braille σε εκπαιδευτικούς του Βόλου και της Λάρισας. Επιστροφή στα Ιωάννινα όπου εκτός από το σχολείο έχει και νέες δραστηριότητες όπως θέατρο και μάλιστα με διακρίσεις. Λίγο πριν φύγει το 2012, η Φλωρεντίνα μαζί με την οικογένειά της αποφασίζουν να επιστρέψουν στα Τίρανα, κυρίως λόγω της οικονομικής κρίσης που βασανίζει τη χώρα μας.

**Κι ενώ όλα έδειχναν δύσκολα και** δυσάρεστα σ' αυτήν την μετακόμιση, ο Θεός είχε φυλαγμένες σπουδαίες συναντήσεις και ωραίες μέρες γι' αυτήν. «Τον Αρχιεπίσκοπο Αλβανίας τον συνάντησα τον Σεπτέμβριο του 2012, δεν ήταν όμως η πρώτη μας συνάντηση» λέει και τώρα το πρόσωπό της είναι πολύ ήρεμο και η φωνή της ακόμη πιο γλυκιά. «Του θύμισα ότι όταν ήμουν πολύ μικρή και ζούσα στα Τίρανα είχα πάρει την ευχή του». Τα πολύ καλά ελληνικά της και η μόρφωση που έφερε προίκα ήταν αρκετά για να της δοθεί θέση στα γραφεία της Αυτοκέφαλης Αρχιεπισκοπής Αλβανίας.





**Διδάσκει ως φιλόλογος την ελληνική γλώσσα στο Αμερικανοαλβανικό Λύκειο "Protagonist" της Αρχιεπισκοπής από το Φεβρουάριο του 2013 μέχρι τον Αύγουστο του 2018. Οι πολλές ώρες δουλειάς όμως δεν την κούρασαν ούτε την αποθάρρυναν αφού ξεκινά διδακτορικό στην Ειδική Αγωγή με θέμα: εκπαίδευση μαθητών με δυσκολία όρασης στην ειδική αγωγή της Αλβανίας.**

### **Ώση ώρα μου διηγούνταν τα λίγα**

αυτά χρόνια που δούλεψε κι έζησε στα Τίρανα μπορούσα να διακρίνω τη μεγάλη της αγάπη για τη διδασκαλία και τους μαθητές της αλλά κυρίως τη βαθιά εκτίμηση και τον σεβασμό που τρέφει προς το πρόσωπο του Αρχιεπισκόπου Αλβανίας κ. Αναστασίου. Αναγνώρισα στα λόγια της ότι όσα αισθάνομαι όταν διαβάζω κείμενα ή παρακολουθώ συνεντεύξεις του δεν απέχουν από την αλήθεια. Η συνεργασία και η συναναστροφή μαζί του είναι αληθινό σχολείο στην Ορθόδοξη πίστη μας αλλά και στις καθημερινές μας σχέσεις με ανθρώπους άλλης μόρφωσης, κουλτούρας αλλά κυρίως πίστης.

### **Η νοσταλγία όμως για την «άλλη» της**

πατρίδα, τα Ιωάννινα, δεν σταμάτησε ούτε μέρα κι έτσι πήρε την απόφαση να αφήσει τη θέση της στο σχολείο και στην Αρχιεπισκοπή και να επιστρέψει. Δεν ξέρω αν συνηθίζονται οι αποχωρισμοί όμως αυτός πραγματικά της στοίχισε.

### **Από τον Σεπτέμβριο του 2018 λοιπόν**

ο δρόμος την έφερε στη Θεσσαλονίκη που δεν γνώριζε και συγκεκριμένα στον Εύοσμο, αφού τοποθετήθηκε στο τοπικό Γυμνάσιο.

**Νέες αγωνίες, νέες γνωριμίες, νέα μετακόμιση.** «Όταν έμαθα ότι θα διδάσκω στη Θεσσαλονίκη αναζήτησα γνωστούς που μπορούσαν να με καθοδηγήσουν. Ο Εύοσμος με χαροποίησε ιδιαίτερα αφού τα χρόνια που εργαζόμουν στην Αρχιεπισκοπή γνώρισα νέους ανθρώπους που επισκέπτονταν τα Τίρανα από την Ελλάδα κι ένας από αυτούς ήταν η Ελευθερία. Η καθησυχαστική φωνή της και η σιγουριά της ότι όλα θα πάνε καλά μου έδωσαν φτερά. Είμαι πολύ χαρούμενη που κατοικώ κοντά στον Άγιο Αθανάσιο, που δουλεύω στο συγκεκριμένο σχολείο αλλά κυρίως για τους ανθρώπους που γνώρισα».

### **Λίγο πριν κλείσουμε την κουβέντα**

μας δεν άντεξα και τη ρώτησα πόσο διαφέρουν οι μαθητές της Ελλάδας από τους μαθητές της Αλβανίας. Η Φλωρεντίνα δεν δίστασε καθόλου να απαντήσει παρόλο που νόμιζα ότι την έφερα σε δύσκολη θέση, γιατί ως σωστή εκπαιδευτικός ξέρει ότι οι έφηβοι έχουν ανάγκη από αγάπη κι ενδιαφέρον. Θέλουν δασκάλους που να τους μιλάνε με χαρά αλλά και να ακούν τα προβλήματα και τις ανησυχίες τους, σε όποια χώρα κι αν ζουν. Οι μόνες διαφορές που εντοπίζει έχουν να κάνουν με την οργάνωση της εκπαίδευσης, κυρίως μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες αλλά και κάποιων δυνατοτήτων οικονομικών ή και μορφωτικών σε κάποιες περιπτώσεις.

**Εμείς πάντως πολύ χαιρόμαστε που σε γνωρίσαμε Φλωρεντίνα, γιατί ποτέ δεν ξέρεις πού θα βρεθείς του χρόνου...**







# Μακεδονικός Αγώνας 1904-1908

## Ο Μακεδονικός Αγώνας υπήρξε μία σειρά

συγκρούσεων μεταξύ κυρίως ελληνικών και βουλγαρικών ένοπλων σωμάτων που διεξήχθη από το 1904 ως το 1908 στην περιοχή της Μακεδονίας, τότε μέρος της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, με σκοπό την υπεράσπιση των Χριστιανών κατοίκων της περιοχής. Συμμετείχαν επίσης σερβικές και ρουμανικές ένοπλες ομάδες.

## Η ελληνική ένοπλη παρέμβαση στη

Μακεδονία ξεκίνησε στην ευνοϊκή για την Ελλάδα συγκυρία που προέκυψε μετά την αποτυχία της εξέγερσης του Ίλιντεν το 1903 και εντάθηκε μετά το θάνατο του Παύλου Μελά τον Οκτώβριο του 1904. Σταδιακά τα ελληνικά σώματα κατάφεραν να επικρατήσουν, αλλά η ένοπλη τους δράση τερματίστηκε με την Επανάσταση των Νεοτούρκων το 1908. Ο αγώνας για την ανεξαρτησία της Μακεδονίας είχε αρχίσει συγχρόνως με την Ελληνική Επανάσταση του 1821.

## Οι εξεγέρσεις του Εμμανουήλ Παπά στη

Χαλκιδική, της Νάουσας με το Ζαφειράκη Θεοδοσίου το 1822 καθώς και η Επανάσταση του Λιτοχώρου το 1878 είχαν καταπνιγεί από τους Τούρκους. Με την ίδρυση του μικρού Ελληνικού Βασιλείου, μόνιμη επιδίωξη των Ελλήνων ήταν η τύχη των υπόδουλων που ήταν υπό τον οθωμανικό ζυγό. Η εντεινόμενη τρομοκρατία εκ μέρους των Βουλγάρων οδήγησε την περιοχή της Μακεδονίας να τεθεί υπό διεθνή Επιτροπεία μετά τη Συνθήκη του Βερολίνου (1878). Η Υψηλή Πύλη αδυνατούσε να παρέμβει δραστικά στις ένοπλες συγκρούσεις μεταξύ Ελλήνων και Βουλγάρων.

Κοίτα Ψηλά 8

## Το βουλγαρικό κομιτάτο ίδρυσε

πολυάριθμα σχολεία στα οποία τα παιδιά θα διδάσκονταν τη βουλγαρική γλώσσα και θα κατηχούνταν πλέον εθνικά. Η δράση του κομιτάτου αρχικά είχε κάποια επιτυχία αλλά σύντομα έγιναν αντιληπτά τα πραγματικά του κίνητρα, όταν ένοπλες ομάδες του (κομιτατζήδες) άρχισαν να εκτελούν και να βασανίζουν ιερείς, δασκάλους, τοπικές προσωπικότητες, αλλά και απλούς πολίτες που αρνούσαν το συγκεκριμένο αυτό εκβουλαρισμό, που εντάθηκε κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας (1902-1903) για την Εξέγερση του Ίλιντεν.

## Αυτό αφύπνισε την κοινή γνώμη στην

Ελλάδα. Κατόπιν δραματικών εκκλήσεων του μητροπολίτη Καστοριάς Γερμανού, ο οποίος οργάνωνε τοπικά τμήματα αυτοάμυνας σε Καστοριά και Φλώρινα, ιδρύθηκε στην Αθήνα το Μακεδονικό Κομιτάτο. Ακολούθησαν κάποιες αποστολές ελληνικών ένοπλων σωμάτων εθελοντών στη Μακεδονία. Η επίσημη εμπλοκή του Ελληνικού κράτους πραγματοποιήθηκε μετά τον Ιανουάριο του 1904, όταν ο οπλαρχηγός Κώττας συναντήθηκε με το διάδοχο Κωνσταντίνο. Αλλά οι εθελοντές και συνεπακόλουθα τα τμήματα

**πολλαπλασιάστηκαν θεαματικά μετά την πανελλήνια συγκίνηση που προκάλεσε ο θάνατος του Παύλου Μελά το 1904.**



# Άγχος και εξετάσεις

οι πιο σημαντικές στιγμές στην μαθητική καθημερινότητα



## Πρόγραμμα και ψυχραιμία!

Ένα από τα μεγαλύτερα βάσανα των εφήβων μαθητών είναι το διάβασμα και συγκεκριμένα οι εξετάσεις.

Αυτό το βάσανο ξεκινάει από τέλη Μαΐου και τελειώνει αρχές ή μέσα Ιουνίου, όπου έχουν αρχίσει και οι πρώτοι καύσωνες. Σίγουρα είναι η πιο αγχωτική και κουραστική περίοδος των εφήβων, καθώς τα παιδιά έχουν την υποχρέωση να διαβάζουν ασύστολα κι ολημερίς για να πάρουν έναν αξιοπρεπή βαθμό. Ασχέτως που αρκετοί τον χρειάζονται για να «περάσουν» κάποιο μάθημα.

Οπότε είναι απόλυτα φυσιολογικό να επικρατεί ο εκνευρισμός στη διάθεση των μαθητών. Ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται και με την πίεση από την πλευρά των γονιών, τα πράγματα γίνονται ακόμη χειρότερα. Τα αποτελέσματα όμως από μία τέτοια κατάσταση κάθε άλλο παρά επιτυχία θα είναι. Γι' αυτό το λόγο έχει σημασία η σωστή αντιμετώπιση του άγχους που επιφέρουν οι εξετάσεις και η καλή διαχείριση του χρόνου των παιδιών.

Παράλληλα, η σωστή διατροφή, αποφεύγοντας τα λίπη, τα οποία μόνο κόπωση μπορούν να προκαλέσουν, θα παίξει σημαντικό ρόλο στη συγκέντρωση και στην καταπολέμηση του στρες.



**Σωστή διατροφή χωρίς υπερβολές** τροφές πλούσιες σε βιταμίνες, σίδηρο και υδατάνθρακες.



**Πρόγραμμα για ξεκούραση και ευεξία**

Καλή διαχείριση του χρόνου ώστε να περιλαμβάνει επαρκή ύπνο.



**Τέλος, ήπιας μορφής άσκηση**

Μειώνει το άγχος και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.



# ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ και βία...

## Ο αθλητισμός είναι ο χώρος της

ευγενούς άμιλλας που γυμνάζει το σώμα, το μυαλό και καλλιεργεί τις δεξιότητες. Δε έχει σχέση με την τυφλή βία, το έγκλημα, και την άνομη συμπεριφορά και είναι δραστηριότητα ή οποία προσδιορίζεται με τους κανόνες που θέτει το κοινωνικό σύνολο.

## Μπορούμε να χωρίσουμε τα αθλήματα

σε ατομικά, κυρίως του στίβου, όπως είναι οι αγώνες ταχύτητας, το άλμα επί κοντώ, το άλμα εις ύψος και σε ομαδικά αγωνίσματα όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση, το βόλεϊ. Βία δεν παρατηρείται στον "κοινωνικό αθλητισμό" γιατί δεν υπάρχουν οργανωμένοι οπαδοί ούτε αντικρουόμενα οικονομικά συμφέροντα ή πολιτικά παιχνίδια και παρασκήνιο. Οι αθλητές, δεν είναι πρωταθλητές, αθλούνται για τη χαρά της συμμετοχής και για να ασκηθούν.

## Στον οργανωμένο επαγγελματικό

αθλητισμό κυρίως στο ποδόσφαιρο στο οποίο υπάρχουν οργανωμένοι οπαδοί των ομάδων και λειτουργεί η ψυχολογία της "μάζας" στα γήπεδα, ο ανώνυμος φανατισμένος οπαδός που πολλές φορές είναι περιθωριοποιημένος και αποκλεισμένος κοινωνικά εκφράζει με τη βία την αντίδρασή του στην απομόνωση. Με τη συνεχή προπαγάνδα από τα μέσα ενημέρωσης, τα οποία συχνά ελέγχονται από τους αθλητικούς παράγοντες, οι οπαδοί μπορούν να γίνουν όργανα των συμφερόντων των ανωνύμων εταιρειών ποδοσφαίρου, οι οποίες μπορούν να πιέζουν πολιτικά τις κυβερνήσεις.

## Ο οπαδός χαίρεται κυρίως τη νίκη ενώ

το θέαμα και ο αγώνας έρχεται σε δεύτερη μοίρα. Είναι έτοιμος να αποδοκιμάσει την αντίπαλη ομάδα ακόμα και αν παίζει καλύτερα από την δική του, και την θέση της λογικής παίρνει ή φανατική υποστήριξη έστω και αναξιοκρατικά της δικής του ομάδας που έχασε το παιχνίδι. Θεωρεί την νίκη ή την ήττα της ομάδας, προσωπική του νίκη ή ήττα.

## Η ανεργία, η περιθωριοποίηση, τα

ναρκωτικά, οι μεγάλες κοινωνικές ανισότητες, η φτώχεια, το χαμηλό βιοτικό επίπεδο, η έλλειψη ιδανικών, οραμάτων και η έκπτωση των αξιών είναι το κατάλληλο περιβάλλον εκκόλαψης της εγκληματικότητας και βίας. Σε χώρους όπου ο άνθρωπος αποκτά συνείδηση μάζας όπως στα γήπεδα αρκεί μια δυνατή κραυγή ή ένα μεμονωμένο επεισόδιο για να ξεσπάσουν ευρύτερες συγκρούσεις ανάμεσα στις αντίπαλες παρατάξεις των οπαδών των ομάδων.

## Η παιδεία, η αλλαγή των κοινωνικών

δομών και η έγκυρη ενημέρωση είναι το ζητούμενο αν θέλουμε έναν ενεργό πολίτη που θα δραστηριοποιηθεί για την επίλυση των προβλημάτων που τον αφορούν και για τη διαμόρφωση του κοινωνικοπολιτικού γίνεσθαι. Σε αυτό το πλαίσιο ευελπιστούμε για μια κοινωνία με λιγότερη βία, με καλύτερη παιδεία, με ελεύθερο και φίλαθλο πνεύμα, δηλαδή διψασμένο για άθλους στους πνευματικούς και αθλητικούς στίβους.





## Η Κίνα προσεδάφισε επιτυχώς ένα διαστημικό σκάφος στη σκοτεινή πλευρά της Σελήνης.

Στις 5.26 π.μ. (ώρα Ελλάδος) το μη επανδρωμένο διαστημόπλοιο «Chang'e-4» προσεδαφίστηκε στον Νότιο Πόλο - Κοιλιάδα Αϊτκεν. Το διαστημόπλοιο μεταφέρει όργανα για να κάνει μελέτες στη γεωλογία της μη εξερευνημένης περιοχής του φεγγαριού, ενώ πρόκειται να πραγματοποιήσει και βιολογικά πειράματα. Αξίζει να σημειωθεί ότι η προσεδάφιση του «Chang'e-4» στη σκοτεινή πλευρά της Σελήνης θεωρείται ένας σημαντικός σταθμός στην ιστορία εξερεύνησης του Διαστήματος. Στο πέρασμα των ετών υπήρξαν αναρίθμητες αποστολές στη Σελήνη, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις τα διαστημόπλοια είτε τέθηκαν σε τροχιά γύρω της, είτε την προσέγγισαν, είτε ακόμα και συνετρίβησαν πάνω της.

Η τελευταία επανδρωμένη αποστολή που έφτασε στο φεγγάρι ήταν η αποστολή «Απόλλων 17» το 1972.

Ήδη, το κινεζικό διαστημικό σκάφος απέστειλε τις πρώτες του φωτογραφίες από την επιφάνεια του φυσικού δορυφόρου της Γης. Καθώς δεν είναι δυνατή η απευθείας επικοινωνία με το ρομποτικό σκάφος, όλες οι φωτογραφίες και τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν αναμεταδόθηκαν στη Γη από ένα δορυφόρο με τον οποίο είναι εφοδιασμένο το «Chang'e-4».



## Η ιστορική προσσελήνωση της Κίνας στη σκοτεινή πλευρά του φεγγαριού



Το «Chang'e-4» εκτοξεύθηκε από το κέντρο εκτόξευσης δορυφόρων Σιτσάνγκ, στις 7 Δεκεμβρίου και ετέθη σε σεληνιακή τροχιά στις 12 Δεκεμβρίου.

Οι προηγούμενες αποστολές στο φεγγάρι προσεδαφίστηκαν στην πλευρά που αντικρίζει τη Γη, και είναι η πρώτη φορά που ένα διαστημόπλοιο φτάνει στη σκοτεινή πλευρά της Σελήνης. Στόχος του ρομποτικού διαστημοπλοίου είναι να εξερευνησει μία περιοχή η οποία λέγεται κρατήρας Φον Καρμάν, που βρίσκεται μέσα στον Νότιο Πόλο - Κοιλιάδα Αϊτκεν. Αυτή η γεωλογική δομή δημιουργήθηκε από την πρόσκρουση κάποιου ουράνιου σώματος στην επιφάνεια της Σελήνης στην αρχή της ιστορίας της. Δορυφόρος φωτογραφίζει την άλλη πλευρά της Σελήνης με φόντο τη Γη.

πηγή: [www.example.com](http://www.example.com)



*Για του Χριστού την πίστη την αγία*



*και της Πατρίδος την ελευθερία*

*Θεόδωρος Κολοκοτρώνης*