

διαγωνισμό του δάσους

τον Σωκράτη. Με τα πολλά βρήκε το σπίτι του και στη δύστροπη γυναίκα που βρισκόταν στην είσοδο είπε πως ζητά τον σοφό Σωκράτη· κι εκείνη κάγχασε, ενώ από το εσωτερικό του σπιτιού εμφανίστηκε ένας κοντός και χοντροκαμωμένος άνδρας. «Ήρθα να βρω τον κύριο Σωκράτη. Μου είπαν ότι είναι ο σοφότερος άνθρωπος στον κόσμο. Τον γνωρίζετε;». Τότε ο Σωκράτης, δίχως να του πει ποιος πράγματι είναι, πήρε από το χέρι το παιδί κι έκαναν έναν μεγάλο γύρο στην πόλη αναζητώντας τους γνωστότερους σοφούς. Οι οποίοι, όπως απεδείχθη, δεν ήταν καθόλου σοφοί· ευρυμαθείς ναι, διάσημοι οπωσδήποτε. Μα και αλαζόνες. Και από μέσα τους απουσίαζε εκείνη η θεία φωνή, εκείνη η οπίθα που όριζε και Σωκράτη και παιδί. Τέλος, όταν ο Πλάτης κατάλαβε πως ο ταπεινός και απλός ηλικιωμένος που τον συντρόφευε ήταν ο Σωκράτης: «Τίνε δάσκαλός μου», τον παρακάλεσε...

Το παιδί, ο Πλάτης, έγινε ένας από τους μεγαλύτερους φιλοσόφους όλων των εποχών. Ο Πλάτων.

Στην ίδια σειρά κυκλοφορούν: «Το σπήλαιο των μιστηρίων» και «Το θαυμαστό βασίλειος της Ατλαντίδας». Και τα τρία βιβλία συναρπάζουν.

■ Polly Goodman

Η άσκηση και το σώμα σου

μτφρ.: Αγγελική Χαρίσκου
 σειρά: «Αγωγή Υγείας»
 εκδόσεις Αγκυρα, σ. 48, 12,5 €



Το βιβλίο αυτό, διαβάζουμε, βασίζεται στο πρωτότυπο έργο «How Does Exercise Affect Me» («Πώς με επηρεάζει η άσκηση;») της Judy Sadgton, 1999. Η παρούσα έκδοση κυκλοφόρησε το 2005, διαφοροποιημένη από την Polly Goodman (Λονδίνο). Τώρα, στις εκδόσεις Αγκυρα κυκλοφορεί πρώτο στη φροντισμένη σειρά «Αγωγή Υγείας»· οι άλλοι δύο τίτλοι είναι: «Το ποτό, τα ναρκωτικά και το σώμα σου» και «Η εφηβεία και το σώμα σου». Έχουμε διαπιστώσει ότι από τον ίδιο εκδοτικό οίκο κυκλοφορούν και άλλα βιβλία που αφορούν τη σωματική και ψυχική υγεία των εφήβων, όπως λ.χ. η σειρά της Σεξουαλικής Διαπαιδαγωγής και η σειρά της Ψυχολογίας. «Το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο για

να βρίσκεται σε συνεχή κίνηση. Πριν από πολύ καιρό, οι άνθρωποι περπατούσαν σχεδόν όλη την ημέρα αναζητώντας τροφή. Στις μέρες μας περνάμε τον περισσότερο καιρό μας καθιστοί, ταξιδεύοντας μέσα σε λεωφορεία ή αυτοκίνητα, στα γραφεία μας στη δουλειά, στα σχολικά θρανία ή παρακολουθώντας τηλεόραση στο σπίτι...», διαβάζουμε, ορθώς βέβαια. Εμείς ας προσθέσουμε και τον υπολογιστή εδώ, αν και η συγγραφέας αναφέρεται παρακάτω. Διαβάζουμε ακόμη ότι «Η άσκηση δεν βοηθά απλώς το σώμα μας να λειτουργεί καλύτερα, αλλά μας κάνει να νιώθουμε και να φαινόμαστε ομορφότεροι». Αλήθεια, πόσο ανάλαφρος αισθάνεται κανείς έπειτα και από ολιγόλεπτη-έστω-άσκηση, και πόσο χαρούμενος και γαλήνιος μετά το κολύμπι! Η άσκηση δεν ομορφάνει μόνο το σώμα αλλά και το πνεύμα. Και η υγεία του σώματος βοηθά στην πνευματική υγεία. Το γνωρίζουμε. Όταν μαθαίναμε το υπέροχο «νους υγιής εν σώματι υγιής» ίσως δεν καταλαβαίναμε τι μεγάλη και σωτήρια αλήθεια ήταν αυτή η μικροσκοπική φράση. Τώρα που ο τρόπος ζωής, οι ασχολίες, οι προφάσεις και οι διάφορες τάσεις, οι υποχρεώσεις μας απομάκρυναν κάπως και από το σώμα μας και από το πνεύμα μας, από

τη φύση του ανθρώπου δηλαδή, πρέπει όπως και όσο μπορούμε να βοηθήσουμε τουλάχιστον τα παιδιά στην καλή σχέση με το σώμα τους. Να το αγαπήσουν και να το σεβαστούν. Ένας λαμπρός τρόπος για να γίνει αυτό είναι να συνηθίσουν από μικρά στην άσκηση. Τα οφέλη από την άσκηση είναι πολλά. Διαβάζουμε: «Με την άσκηση το σώμα μας σφυρηλατεί την υγεία του με τους ακόλουθους τρόπους: 1. Γενική φυσική επάρκεια. Αποκτούμε καλύτερη φυσική κατάσταση, μεγαλύτερη αντοχή. 2. Ειδική φυσική επάρκεια. 3. Κινητική επάρκεια. Ως κινητική επάρκεια χαρακτηρίζεται ο συνδυασμός ευκινησίας, ισορροπίας, συντονισμού, δύναμης και ταχύτητας...». Η συγγραφέας αναφέρεται και στην καλή διάθεση που αποκτά κανείς με την άσκηση. Στη χαλάρωση. Στην ενέργεια. Στη συγκέντρωση. Ακόμη και στην αυτοπεποίθηση. Και αυτά, με την άσκηση, μπορούν να τα χαρούν άνθρωποι όλων των ηλικιών. Είναι όμως τόσες οι πληροφορίες και οι γνώσεις που μπορεί κάποιος να αντλήσει από τις σελίδες του (με τις εξαιρετικές φωτογραφίες), ώστε δεν επαρκεί ο χώρος για περισσότερη αναφορά. Αν και θα καταλάβατε τι είδους βιβλίο προτείνουμε...