

Θέμα Δ

Να γράψεις τα σημαντικότερα -κατά τη γνώμη σου- αίτια που απειλούν την υγεία σου τεκμηριώνοντάς τα με τα ανάλογα παραδείγματα, όπως τα έχεις βιώσει εσύ και να προτείνεις επιλογές και δραστηριότητες που θα θωράκιζαν αυτό το πολύτιμο αγαθό, αξιοποιώντας πληροφορίες και από τα δύο μη λογοτεχνικά κείμενα σε επιστολή σου προς έναν φίλο σου που έχετε τους ίδιους προβληματισμούς. (400 λέξεις)

Μονάδες 30

Τόπος...

16/2/2021

Φίλε μου

Με αφορμή τις πρόσφατες συζητήσεις μας και τους κοινούς προβληματισμούς που ανταλλάξαμε μεταξύ μας σχετικά με την ασθένεια που πέρασες, γύρω από θέματα υγείας και κυρίως τους παράγοντες που την απειλούν σήμερα, αποφάσισα να σου γράψω αυτή την επιστολή αναπτύσσοντας τις σκέψεις μου. Εκτός αυτού θα αναφερθώ στο πώς μπορούμε να θωρακίσουμε αυτό το πολύτιμο αγαθό, την υγεία μας.

Η σωματική μας υγεία απειλείται σε μεγάλο βαθμό από την υποβαθμισμένη ποιότητα της διατροφής μας και τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Σήμερα, οι βιομηχανίες ευρείας κλίμακας, αλλά και μικρότερες χρησιμοποιούν κατά κόρον χημικά λιπάσματα και λοιπές μη βιολογικές μεθόδους για να καλλιεργήσουν γρήγορα τα φυτά τους και αυτά να φαίνονται πιο ωραία και γευστικά. Όμως, οι τεχνικές αυτές σε συνδυασμό με τη γενετική τροποποίηση των φυτών, θέτουν σε κίνδυνο την υγεία μας. Παράλληλα, οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας μάς αναγκάζουν πολλές φορές να τρεφόμαστε από «φαστφουντάδικα», αφού ο ελεύθερος μας χρόνος ακόμα και για να μαγειρέψουμε είναι ελάχιστος, με συνέπεια να φορτώνουμε τον οργανισμό μας με περιττά λίπη, θερμίδες και ανθυγιεινή πρόχειρη διατροφή...

Εκτός όμως από τη σωματική μας υγεία, μεγάλο κίνδυνο διατρέχει πλέον και η πνευματική-ψυχική μας υγεία. Όπως ξέρουμε, τα Μ.Μ.Ε. προσφέρουν μια υπερπληθώρα ειδήσεων, στοχεύοντας πολλές φορές στην παραπληροφόρηση και προκαλώντας μας πνευματική σύγχυση και αποπροσανατολισμό. Ειδικά τα Μ.Κ.Δ. που είναι έτσι σχεδιασμένα, ώστε να απορροφούν το μέγιστο του χρόνου μας, εθίζοντάς μας σε αυτά, προβάλλουν «τέλειες εικόνες», χαρακτηρίζουν ένα σωματότυπο ως τον ιδανικότερο κι έτσι δημιουργούν αισθήματα ανασφάλειας και συμπλεγματικής συμπεριφοράς σε νεαρά κυρίως άτομα που δεν έχουν καλλιεργήσει την κριτική τους ικανότητα ενάντια στην προπαγάνδα. Γιατί, για να

Λέμε την αλήθεια, οι εικόνες αυτές θέλουν να δείχνουν το τέλειο, ενώ προφανώς δεν πρόκειται για κάτι τέτοιο.

Αφού, λοιπόν, πολλοί είναι οι παράγοντες που απειλούν τη σωματική και ψυχική μας ακεραιότητα, πώς μπορούμε να προστατεύσουμε τον ευάλωτο εαυτό μας μπροστά σε αυτή τη λαίλαπα;

Πρώτα απ' όλα, τεράστια είναι η σημασία της ανθρωπιστικής παιδείας. Στον σύγχρονο τεχνοκρατικό κόσμο, ξεχνάμε να κοιτάζουμε τον εαυτό μας και να αναγνωρίζουμε τις πραγματικές μας ανάγκες. Είμαστε τόσο απορροφημένοι από όλα αυτά γύρω μας που θεωρούμε την αυτοκριτική και την ενδοσκόπηση πολυτέλεια ή αγγαρεία. Αν βρούμε, ωστόσο, λίγο χρόνο για να διαβάσουμε ένα βιβλίο, κάνουμε μια βόλτα στην εξοχή ή κυνηγήσουμε την αυτοβελτίωσή μας, θα αντιληφθούμε πως ο εαυτός μας μπορεί να γίνει ο καλύτερός μας φίλος, αν τον αγαπήσουμε και τον προσέξουμε αρκετά. Αξίζει, επίσης, να μην απορροφηθούμε από την καταναλωτική μας μανία και τα υλιστικά πρότυπα της εποχής μας που μας ωθούν στην ομογενοποίηση και τη μαζοποίηση. Δεν χρειάζεται να είμαστε ίδιοι με τους άλλους, αλλά να είμαστε ο αληθινός μας εαυτός!

Όσον αφορά τη σωματική μας υγεία, η αναθεώρηση του προγράμματός μας, ώστε να εντάξουμε την άσκηση και την υγιεινή διατροφή σίγουρα θα μας ωφελούσε ποικιλιτρόπως. Μεγάλος αριθμός ερευνών, εξάλλου, έχει καταλήξει στο συμπέρασμα πως η σωματική άσκηση δύο με τρεις φορές την εβδομάδα σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή, μπορούν να μας διαφυλάξουν από πλήθος ασθενειών, να μας χαρίσουν περισσότερη ενέργεια και πνευματική διαύγεια. Ας σκεφτούμε λίγο την καθημερινότητα των Αρχαίων Ελλήνων: η πλούσια μεσογειακή διατροφή και η γυμναστική δεν έλειπαν από την καθημερινότητά τους. Έτσι μπορούσαν να προσεγγίσουν την αρμονική συνύπαρξη σώματος και πνεύματος, ώστε να είναι εφοδιασμένοι για να καλύψουν τις δημιουργικές, φιλοσοφικές, επιστημονικές και καλλιτεχνικές ανησυχίες κ.ά.

Για να μην τα πολυλογώ, η υγεία μας είναι ένα αναφαίρετο δικαίωμα, που οφείλουμε να προασπίσουμε πάση θυσία. Κυρίως σήμερα που οι συνθήκες δεν μας αφήνουν τεράστια περιθώρια ελεύθερων επιλογών, με την κατάλληλη ηθική διάπλαση, την παιδεία και την επανιεράρχηση των προτεραιοτήτων μας, μπορούμε να συμβάλλουμε σημαντικά στην υγεία μας. Έτσι, θα γίνουμε και πιο παραγωγικοί σε ό,τι κάνουμε και πιο αρτιμελείς γενικότερα.

Με εκτίμηση ο φίλος /η φίλη