

Ενότητα 13^η Η σωστή στάση στο θέμα της τροφής

Πολλῶν ἡδονῶν οὐσῶν,
αἶ τὸν ἄνθρωπον ἐνδιδόναι αὐταῖς βιά-
ζονται
παρὰ τὸ συμφέρον,
δυσμαχωτάτη εἶναι δοκεῖ ἢ περὶ τροφῆν
ἡδονή.

Ταῖς μὲν γὰρ ἄλλαις ἡδοναῖς σπανιώτε-
ρον ὀμιλοῦμεν,
ταύτης δὲ ἀνὰ πᾶσαν ἡμέραν πάντως
πειρᾶσθαι ἀνάγκη,
ὥστε πλείους οἱ ἐνταῦθα κίνδυνοι.

Καὶ γὰρ ὁ πλέον ἢ δεῖ ἐσθίων ἀμαρτάνει,

καὶ ὁ κατασπεύδων ἐν τῷ ἐσθίειν,
καὶ ὁ τὰ ἡδῖα τῶν ὑγιεινοτέρων βρώματα
προτιμῶν.

Ἔστι δὲ ἀμαρτία περὶ τροφήν
καὶ ὅταν παρὰ κοινὸν προσφερώμεθα
αὐτήν.

Ἔτι δὲ καὶ ἄλλων ἀμαρτιῶν οὐσῶν περὶ
τροφήν,
δεῖ ἀπασῶν καθαρεύειν.

Καθαρεύοι δ' ἂν τις

ἐθίζων αὐτὸν αἰρεῖσθαι σίτον

οὐχ ἵνα ἡδῆται ἀλλ' ἵνα τρέφεται,

οὐδ' ἵνα λεαίνηται τὴν κατάποσιν
ἀλλ' ἵνα ῥωννύηται τὸ σῶμα.

Καὶ γὰρ γέγονεν ἢ μὲν κατάποσις δίοδος
εἶναι τροφῆς,

οὐχ ἡδονῆς ὄργανον,
ἢ δὲ γαστήρ τοῦ αὐτοῦ χάριν οὐπερ
ἕνεκα

καὶ φυτῷ ῥίζα γέγονεν.

Διὸ καὶ προσήκει ἐσθίειν ἡμῖν ἵνα ζῶμεν,

οὐχ ἵνα ἡδῶμεθα.

Ενῶ εἶναι πολλές οἱ ευχαριστήσεις,
οἱ ὁποῖες εξαναγκάζουν τὸν ἄνθρωπο
να υποκύψει σ' αὐτές
παρὰ τὸ συμφέρον του,
νομίζω ὅτι ἡ ευχαρίστηση τῆς τροφῆς
εἶναι ἡ πιο ακατανίκητη.

Για τὶς ἄλλες ἡδονές ερχόμαστε πιο
σπάνια σε επαφή,

ενῶ αὐτὴν εἶναι ἀνάγκη νὰ τη γευό-
μαστε ὁπωσδήποτε κάθε μέρα,

ὥστε νὰ εἶναι σ' αὐτὴν τὴν περίπτωση
περισσότεροι οἱ κίνδυνοι.

Γιατί, καὶ αὐτὸς που τρώει περισσότε-
ρο ἀπ' ὅσο πρέπει ἀμαρτάνει,
καὶ αὐτὸς που τρώει λαίμαργα,

καὶ αὐτὸς που προτιμᾷ τὶς πιο ευχά-
ριστες παρὰ τὶς υγιεινές τροφές.

Εἶναι σφάλμα γιὰ τὴν τροφή,
ὅταν τὴν τρώμε σε λάθος ὥρα.

Υπάρχουν ἀκόμη κι ἄλλα σφάλματα
με τὴν τροφή,

καὶ πρέπει ἀπ' ὅλες νὰ ἀπέχουμε.

Καὶ θὰ μπορούσε κάποιος νὰ τα απο-
φύγει,

ἀν συνήθιζε τὸν εἰσὸς του νὰ ἐπιλέγει
τροφή

ὄχι γιὰ νὰ ευχαριστιέται ἀλλὰ γιὰ νὰ
τρέφεται,

ὄχι γιὰ ευχαριστεῖ τὸν οἰσοφάγο του,
ἀλλὰ γιὰ νὰ δυναμώνει τὸ σῶμα του.

Γιατί ὁ οἰσοφάγος ἔχει δημιουργηθεῖ
γιὰ νὰ εἶναι δίοδος τῆς τροφῆς,

καὶ ὄχι ὄργανο ευχαρίστησης,

ενῶ ἡ κοιλιά (ἔχει δημιουργηθεῖ) γιὰ
τὸν ἴδιο λόγο γιὰ τὸν ὁποῖο

ἔχει δοθεῖ στο φυτὸ ἡ ρίζα.

Γι' αὐτὸ καὶ ταιριάζει σε μας νὰ τρώμε
γιὰ νὰ ζούμε,

καὶ ὄχι γιὰ νὰ ευχαριστιόμαστε.

Γάιος Μουσώνιος Ροῦφος (Στοβαῖος, Ἀνθολόγιον, 3.28.37), διασκευή

Νοηματική απόδοση κειμένου

Στο κείμενο αυτό ο συγγραφέας Μουσώνιος Ρούφος αναφέρεται στους κινδύνους που κρύβει το φαγητό και ποια πρέπει να είναι η στάση γι' αυτό. Υπάρχουν πολλές ευχαριστήσεις από τις οποίες ο άνθρωπος παρασύρεται· η πιο δύσκολη όμως φαίνεται ότι είναι η ευχαρίστηση που προέρχεται από την τροφή. Γιατί με τις άλλες ευχαριστήσεις δεν έχουμε συχνή επαφή όμως με την τροφή έχουμε κάθε μέρα. Κι όποιος τρώει περισσότερο απ' όσο πρέπει η όποιος τρώει βιαστικά ή όποιος προτιμάει τις πιο ευχάριστες τροφές από τις πιο υγιεινές, κάνει λάθος. Ακόμα είναι λάθος να τρώμε την τροφή σε ώρα ακατάλληλη. Γι' αυτό πρέπει να αποφεύγουμε αρκετές τροφές και αυτό μπορεί κανείς να το πετύχει αν συνηθίσει να επιλέγει τροφές όχι για να ευχαριστιέται, αλλά για να τρέφεται δυναμώνοντας έτσι το σώμα του. Ούτε τον οισοφάγο να έχει στόχο να ευχαριστήσει με την τροφή. Ο οισοφάγος υπάρχει για τη διάβαση της τροφής και δεν είναι όργανο ευχαρίστησης. Ούτε η κοιλιά είναι όργανο ευχαρίστησης, αλλά δημιουργήθηκε για τον ίδιο λόγο που έχει δοθεί και στο φυτό η ρίζα. Γι' αυτό ταιριάζει στο άνθρωπο να τρώει για να ζει και όχι για να ευχαριστιέται.

Γραμματική

1. Να συμπληρώσετε τα κενά των επόμενων προτάσεων με τους σωστούς τύπους της υποτακτικής μέσης φωνής:

- Ξενοφῶν προέτρεπεν αὐτούς , ἵνα(ψηφίζομαι, γ' πληθ. αορ.) κατακαῦσαι τὰς ἀμάξας.

- Εἰρήνην μὴ ποιήσησθε, ἐάν(λογίζομαι, β' πληθ. ενεστ.) συμφέρειν ὑμῖν πολεμεῖν.

- Πράξομεν ταῦτα, ἢν ὑπὸ τῶν θεῶν
(τάπτομαι, α' πληθ. παρακ., αρσεν.) οὕτω πράττειν.

- Ὅρθῶς ποιήσετε , ἢν μὴ(δέχομαι, β' πληθ. αορ.)
Ἄγησίλαον.

- Ἐν ταῖς οἰκίαις οἱ ἄνθρωποι ξύλα καίουσιν· ὅταν δ'
(ἀναγκάζομαι, γ' πληθ. ενεστ.) ἔξω τῶν οἴκων εἶναι, πυκνοὺς χιτῶνας καὶ χλαίνας ἐνδύονται , τὰς δὲ κεφαλὰς διφθέραις ἐγκαλύπτουσι.

2. Να αναγνωριστούν γραμματικῶς οι παρακάτω ρηματικοί τύποι:

γεγραμμένος ἦς
πέμπηται
φυλαξώμεθα
πεπραγμένοι ᾧσι
κομίσωμαι
λύθησε

3. Να συμπληρωθούν τα κενά με τον κατάλληλο τύπο του ρήματος στην υποτακτική μέσης φωνής:

- Τί _____ (πράττομαι, αόρ., α' πληθ.).
- Ἐὰν _____ ἡ πόλις, οἱ πολῖται εὐτυχοῦσιν (αὕξομαι, ενεστ.).
- Παρασκευάζομαι, ἵνα _____ τοὺς φίλους (δέχομαι, αόρ.).
- Ἐὰν ὁ ἄρχων τῷ λόγῳ _____, καλῶς διοικεῖ (πείθομαι, ενεστ.).
- _____ (α' πληθ.) τοῖς θεοῖς, ἵνα καλῶς βαίνη ἡ ἐκστρατεία (θύομαι, αόρ.).
- _____ (α' πληθ.) ἀγαθοὶ πολῖται εἶναι, ὧ̃ συμπολιῖται (βούλομαι, ενεστ.).
- Ὁ διδάσκαλος εὐτυχῆς ἐστὶ, ἐὰν οἱ μαθηταὶ ὀρθῶς _____ (ἀποκρίνομαι, ενεστ.).
- Ὁ ὀκνηρὸς προφάσεις εὐρίσκει, ἵνα _____ τὰ δέοντα ποιῆσαι (ἀναβάλλομαι, ενεστ.).
- _____ (α' πληθ.) τοὺς πολεμίους, ὧ̃ συμπολιῖται (ἀμύνομαι, ενεστ.).
- Οὗτοι ἀκούουσι τῶν ἀσμάτων, ἵνα _____ τῇ μουσικῇ (τέρπομαι, ενεστ.).
- Οἱ ἀκοντισταὶ βάλλουσι τοῖς ἀκοντίοις, ἵνα _____ τοὺς πολεμίους (τρέπομαι, ενεστ.).
- Πέρσαι παρασκευάζονται, ἵνα _____ ἐπὶ τοὺς Ἕλληνας (στρατεύομαι, αόρ.).

Απαντήσεις στις ερωτήσεις κατανόησης του σχολικού βιβλίου

1. Πώς χαρακτηρίζει ο συγγραφέας τις απολαύσεις που σχετίζονται με το φαγητό και με ποια επιχειρήματα στηρίζει την άποψή του;

Σύμφωνα με το συγγραφέα, οι απολαύσεις που σχετίζονται με το φαγητό είναι οι πιο ακαταμάχητες, γιατί ενώ για τις υπόλοιπες απολαύσεις μιλάμε πιο σπάνια, την απόλαυση του φαγητού είναι ανάγκη να τη δοκιμάζουμε κάθε μέρα. Είναι λοιπόν, πολύ δύσκολο να αντισταθούμε σε αυτήν την πρόκληση, αφού τη στιγμή που το σώμα μας θα «ζητήσει» να καλύψουμε την ανάγκη του σε τροφή, είναι πολύ πιθανό να παρασυρθούμε και να αντιμετωπίσουμε την τροφή ως απόλαυση.

2. Ποια σφάλματα που σχετίζονται με τη διατροφή επισημαίνονται στο κείμενο;

Σύμφωνα με το κείμενο, είναι λάθος να τρώμε περισσότερο από όσο χρειαζόμαστε ή να τρώμε βιαστικά ή να προτιμάμε τις πιο ευχάριστες παρά τις πιο υγιεινές τροφές. Επίσης, πρέπει να τρώμε τη σωστή ώρα και όχι όποτε επιθυμούμε να ευχαριστηθούμε μέσω της τροφής.

3. Ποια είναι, σύμφωνα με τον Μουσώνιο Ρούφο, η ενδεδειγμένη συμπεριφορά στα θέματα της διατροφής;

Κατά το Γάιο Μουσώνιο Ρούφο πρέπει να τρώμε, όχι για να ευχαριστηθούμε και να απολαύσουμε τη διαδικασία, αλλά για να δυναμώσει το σώμα μας. Πρέπει να αντιμετωπίζουμε το στομάχι μας ως όργανο, που μας βοηθάει να τραφούμε, και όχι σαν μέσο ηδονής. Επίσης ο Μουσώνιος Ρούφος παρατηρεί ότι είναι σημαντικό να τρώμε τη σωστή ώρα.

4. Πιστεύετε ότι όσα παρατηρεί ο Μουσώνιος Ρούφος είναι επίκαιρα στην εποχή μας; Να τεκμηριώσετε την άποψή σας.

Όλες οι παρατηρήσεις του Μουσώνιου Ρούφου σε σχέση με τη διατροφή είναι σωστές και επίκαιρες. Στην εποχή μας παρατηρείται συχνά το φαινόμενο της παχυσαρκίας. Οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής έχουν καθιερώσει το λεγόμενο «γρήγορο φαγητό», το οποίο δεν προσφέρει τίποτα. Πολλοί έφηβοι στην εποχή μας τρώνε λάθος τροφές τη λάθος ώρα άρα και σε λάθος μέρος. Για παράδειγμα τρώνε τροφές με πολλά συντηρητικά καθισμένοι μπροστά στην τηλεόραση το βράδυ, αφού έχουν μείνει όλη τη μέρα σχεδόν νηστικοί.