

Αέρας καθαρός - φίλος καλός

/ [Πεμπτούσία](#)

image not found or type unknown



Αφού μας διηγήθηκε όλες αυτές τις ιστορίες ο καλός μας Γεροστάθης ξαναγύρισε στην ερώτηση που του είχε κάνει ο Κώστας πριν από αρκετή ώρα:

- Με ρώτησες, Κώστα, πώς έχω νεανική αντοχή και σβέλτο, ακούραστο περπάτημα, παρόλο που τα χρόνια που κουβαλώ δεν είναι λίγα. Λοιπόν, την καλή φυσική μου κατάσταση τη χρωστώ σ' έναν πολύ καλό φίλο και σε τρεις φίλες που δεν τις εγκατέλειψα ούτε για μία ημέρα. Ο φίλος μου είναι άορατος, αλλά πολύ-πολύ ευχάριστος. Κι από τις φίλες μου η πρώτη είναι καθαρή σαν το χιόνι, η δεύτερη ελαφριά, σβέλτη και γενναία ενώ η τρίτη είναι σκεπτική και κρατάει στα χέρια της ένα χαλινάρι.

Πέρασε όμως πολύ η ώρα και θα σας αποχαιρετίσω γι' απόψε.

Θα τα ξαναπούμε σε λίγες ημέρες, αλλά θέλω να βάλετε καλά στο νου σας αυτούς τους στίχους:

«Ψυχής και σώματος υγεία, είναι επίγειος ευτυχία»

και μ' αυτά τα λόγια μας καληνύχτισε αφήνοντας μας με την περιέργεια για τον φίλο και τις φίλες του.

Αέρας καθαρός - φίλος καλός

Μετά από εκείνη τη συζήτηση, κάθε φορά που συναντούσε κάποιος από μας τον Γεροστάθη στο χωριό, προσπαθούσε με ερωτήσεις να μάθει ποιος ήταν αυτός ο πολύ καλός του φίλος και οι τρεις φίλες του, αλλά εκείνος, καλότροπα, απέφευγε να απαντήσει κι έτσι μας κέντριζε ακόμα πιο πολύ την περιέργεια. Όσπου κάποια Κυριακή απόγευμα μας κάλεσε για έναν περίπατο στην εξοχή. Καθώς ανηφορίζαμε προς το ξωκλήσι του Προφήτη Ηλία, που βρίσκεται στην κορυφή του βουνού που δεσπόζει πάνω από το χωριό μας, μάς υποσχέθηκε πως εκείνο το απόγευμα θα μας σύστηνε τον φίλο και τις φίλες του. Τρέχοντας σχεδόν σκαρφαλώσαμε στην ομαλή πλαγιά και βρεθήκαμε στο προαύλιο του μικρού ξωκλησιού. Ήταν τόση η ομορφιά της θέας του κάμπου που απλωνόταν στα πόδια μας και η ευχαρίστηση του δροσερού αέρα που μας φύσηξε σαν φτάσαμε στην κορυφή, που εξαφάνισαν την κούρασή μας. Αισθανθήκαμε ανάλαφροι, αναζωογονημένοι. Αρχίσαμε τις βαθιές



εισπνοές και τα νέλια και το κινητήριο. Αισθανόμασταν ξαναγεννημένοι. Ο ύμε κι ύστερα μας κάλεσε κοντά του:

– Βλέπω πως είστε πάρα πολύ

χαρούμενοι! Μήπως μπορείτε να μου πείτε πού βρήκατε τόση χαρά, μόλις φθάσατε εδώ ψηλά στην κορυφή;

– Κι εμείς δεν ξέρουμε καλά-καλά, είπε ο Φώτης. Αισθανθήκαμε πολύ όμορφα εδώ πάνω. Κάτι μας δρόσισε, κάτι μας έκανε να αισθανθούμε πιο ανάλαφρα. Πάντα αισθανόμαστε ωραία εδώ στην κορυφή.

- Εδώ, παιδιά μου, βρίσκεται ο πολύ καλός μου φίλος, ο αόρατος φίλος μου, κι αυτός σας έκανε να αισθανθείτε τόσο όμορφα.

Μείναμε να τον κοιτάμε απορημένοι:

- Μην ξαφνιάζεστε, παιδιά, ο αόρατος φίλος μου είναι ο **καθαρός αέρας**. Αυτός μας ευχαριστεί. Αυτός μπαίνει μέσα μας και μας αναζωογονεί. Αν γίνετε κι εσείς φίλοι του, θα κερδίσετε υγεία και θα γλιτώσετε από πολλές αρρώστιες, γιατρικά και βάσανα.

- Ποια σχέση έχει ο αέρας με την υγεία μας; ρωτήσαμε και περιμέναμε ν' ακούσουμε τον καλού μας Γεροστάθη.



- Αυτός είναι η κυριότερη τροφή του ανθρώπου. Για

σκεφθείτε: Μπορούμε να ζήσουμε λίγες ημέρες χωρίς καθόλου φαγητό ή πολλές ημέρες με ελάχιστο φαγητό, αλλά δεν μπορούμε να ζήσουμε παρά μονάχα λίγα λεπτά χωρίς αέρα. Από τη στιγμή που γεννιόμαστε ως την τελευταία μας αναπνοή έχουμε συνεχώς ανάγκη από τον αέρα, ο οποίος μπαίνει από τα πνευμόνια μας στο αίμα μας, το καθαρίζει, το ζωογονεί και το κάνει ικανό να θρέψει όλο μας το σώμα. Αν ο αέρας που αναπνέουμε είναι καθαρός, φρέσκος, γεμάτος οξυγόνο, τότε και το αίμα μας και το σώμα μας, κάθε κύτταρο μας είναι καθαρό και γερό και δυνατό. Αν, αντίθετα, ο αέρας που αναπνέουμε είναι μολυσμένος, τότε και το αίμα μας και το σώμα μας μολύνεται και αρρωσταίνουμε, όπως ακριβώς αν φάμε βρόμικες τροφές.

- Πολύ καλά, είπε ο Στάθης. Αυτά ακούγονται πολύ σωστά. Αλλά αφού ο αέρας είναι αόρατος, πώς μπορούμε να καταλάβουμε αν είναι καθαρός;

- Με τα μάτια μας δεν μπορούμε εύκολα, παρά μόνο αν είναι πάρα πολύ βρόμικος, ας πούμε γεμάτος καπνούς. Ωστόσο ο βρόμικος αέρας έχει μιαν αποφορά, έχει αναθυμιάσεις, που τις αισθανόμαστε με την όσφρησή μας, αλλά και με τη δυσκολία που μας προκαλούν στην αναπνοή μας. Ο καθαρός αέρας μας προκαλεί χαρά και ευεξία. Ο ακάθαρτος μας προκαλεί ζάλη και κόπωση. Στάσιμα νερά, ψοφίμια, σάπια φρούτα και φυτά, σκουπίδια και ακαθαρσίες προκαλούν τέτοιες βλαβερές

αναθυμιάσεις και μολύνουν τον αέρα. Στις πόλεις όπου συγκεντρώνονται πολλοί άνθρωποι και παρά



εξοχή, και μάλιστα στα ψηλά βουνά, ο αέρας είναι

καθαρός. Γι' αυτό οι άνθρωποι που ζουν στην εξοχή και σε χωριά που βρίσκονται ψηλά στα βουνά είναι πιο υγιείς και ζουν περισσότερα χρόνια από αυτούς που ζουν στους κάμπους και στις πόλεις. Οι πόλεις μας πρέπει να έχουν φαρδείς δρόμους, ώστε να αερίζονται καλά τα σπίτια, υπονόμους για να μαζεύονται εκεί τα βρόμικα νερά. Τα σφαγεία και τα νεκροταφεία να είναι μακριά από τις κατοικημένες περιοχές, ώστε να μένουν μακριά και οι αναθυμιάσεις. Αλλά κι εμείς οι άνθρωποι παράγουμε βρόμικο αέρα με την εκπνοή μας. Κάθε φορά που εκπνέουμε, βγαίνει από μέσα μας αέρας βρόμικος. Αν είμαστε σε χώρο κλειστό για πολλές ώρες, ο αέρας θα μυρίσει άσχημα από τη δική μας αναπνοή. Όταν ήμουν νέος, ένας φίλος μου γιατρός μου έδωσε τις εξής συμβουλές, τις οποίες σ' όλη μου τη ζωή εφάρμοσα:

A) Να φροντίσω ώστε το σπίτι μου να είναι σε μέρος ψηλό με πολλά δέντρα, μακριά από στεκούμενα νερά και κάθε άλλο είδος βρομιάς.

B) Να κοιμάμαι μεμισάνοιχτο παράθυρο ακόμα και τον χειμώνα.

Γ) Να ξυπνώ νωρίς το πρωί και να πετάγομαι αμέσως από το κρεβάτι μου.

Δ) Να αερίζω το δωμάτιό μου και τα σκεπάσματά μου και να αλλάζω τακτικά τα σεντόνια μου.

E) Να κάνω μακρινούς περιπάτους στην εξοχή και μάλιστα ορειβάσια.

Και τις πέντε αυτές συμβουλές φροντίστε να τις τηρήσετε κι εσείς και θα είστε υγιείς. Προπαντός μη διαμαρτύρεστε όταν οι γονείς σας σας ξυπνούν το πρωί νωρίς. Ο πολύς πρωινός ύπνος βλάπτει την υγεία μας και αδυνατίζει το μυαλό μας. Μας κάνει νωθρούς και μας οδηγεί στη φτώχεια, γιατί χάνουμε τις καλύτερες ώρες της ημέρας, αυτές που και το σώμα μας και το μυαλό μας δουλεύουν καλύτερα και πιο αποδοτικά. Αυτό το ήξεραν από παλιά οι άνθρωποι. Ο νομοθέτης της αρχαίας Αθήνας, ο σοφός Σόλωνας, όρισε να ανοίγουν πολύ νωρίς τα σχολεία, μόλις ανατείλει ο ήλιος, για να υποχρεώνονται τα παιδιά να ξυπνούν νωρίς. Είναι

μια συνήθεια που, αν τη μάθει ο νέος, θα την κρατήσει για όλη του τη ζωή, γιατί **ό,τι ξεκινάει καλά συνεχίζεται καλά, κι ό,τι ξεκινάει στραβά, στραβώνει ακόμα περισσότερο.**

Έχουμε όμως ακόμη πολλά να πούμε...

Απόδοση: Σταυρούλα Κουμενίδου

**Τότε που ζούσε ο Γεροστάθης η μόλυνση του αέρα ήταν πολύ περιορισμένη. Δεν υπήρχαν αυτοκίνητα. Δεν υπήρχαν πολλά εργοστάσια, ούτε χημικές βιομηχανίες, ούτε κεντρική θέρμανση με πετρέλαιο που τόσο επιβαρύνουν την ατμόσφαιρα. Στις μέρες μας θα είχε πολύ περισσότερα να μας πει για την ανάγκη του ανθρώπου για καθαρό αέρα.*

Άκουσε την ιστορία

%Aeras_filos%