

Η καθαριότητα, μισή αρχοντιά

/ [Πεμπτουσία](#)

Image not found or type unknown



Συνέχεια από το προηγούμενο

Να, πώς φροντίζω την καθαριότητά μου. Βάλτε αυτές τις συμβουλές που θα σας πω καλά στο μυαλό και στη ζωή σας, χωρίς να βαρεθείτε ούτε μια μέρα, ούτε μισή μέρα...

1) Πρώτ' απ' όλα πλένω τακτικά το πρόσωπο και τα χέρια μου, οπωσδήποτε το πρωί που ξυπνώ, όταν γυρνώ στο σπίτι μου μετά από κάθε έξοδο για δουλειά ή για περίπατο και το βράδυ πριν πέσω να κοιμηθώ.

2) Κάθε πρωί πλένω το κεφάλι μου με κρύο νερό χειμώνα-καλοκαίρι. Ένας γιατρός μου είχε πει: «Έχε τα πόδια σου ζεστά, την κεφαλή σου κρύα και το στομάχι σου ελαφρύ». Μπορεί να σας φαίνεται παράξενο, το κρύο νερό στο κεφάλι όχι μόνο δεν προκαλεί κρυολόγημα, αλλά φέρνει περισσότερο αίμα στο κρανίο μας και στον εγκέφαλο και μας χαρίζει υγεία και εξυπνάδα.



3) Καθαρίζω πολύ καλά τα δόντια μου, το πρωί,

μετά το φαγητό και οπωσδήποτε το βράδυ πριν κοιμηθώ. Η ύλη του φαγητού κολλάει στα δόντια μας και τα σαπίζει και τα καταστρέφει. Τα χαλασμένα δόντια μυρίζουν άσχημα και μας πονούν. Δυστυχώς πολλοί ηλικιωμένοι άνθρωποι, επειδή δεν τα φρόντιζαν όταν ήταν παιδιά και νέοι, έχουν μείνει χωρίς δόντια. Κι όποιος δεν έχει δόντια γίνεται άσχημος, δεν μπορεί να χαρεί το φαγητό που τρώει και φορτώνεται και με αρρώστιες, γιατί καταπίνει την τροφή του αμάσητη.

4) Πλένω επίσης τακτικά με δροσερό νερό όλο μου το σώμα και αμέσως το τρίβω δυνατά με καθαρή πετσέτα, για να το στεγνώσω και να το ζεστάνω.

5) Αλλάζω τακτικά τα εσώρουχά μου και

6) Φροντίζω να διατηρώ καθαρό το σπίτι μου και την περιοχή του.

Καθώς ακούγαμε τον καλό μας παππούλη να μας δίνει τις σοφές του συμβουλές τόσο απλά και τόσο ξεκάθαρα, όπως κανείς δεν μας τις είχε δώσει μέχρι τότε, ούτε κι οι γονείς μας που ήταν απλοϊκοί και αγράμματοι άνθρωποι, συνέβη κάτι για μια ακόμη ωφέλιμη παρατήρηση.



Τέσσερις χωροφύλακες συνόδευσαν έναν νέο άντρα με τα

χέρια δεμένα. Η όψη του ήταν άθλια και σκοτεινή και βρόμικη, τα ρούχα του βρομερά κι αυτά. Η εικόνα μας προκάλεσε φρίκη κι αηδία. Ο Γεροστάθης πλησίασε έναν χωροφύλακα και τον ρώτησε για ποιο λόγο ήταν κρατούμενος αυτός ο άντρας. Του είπαν πως τον είχαν πιάσει να κλέβει τα ιερά σκεύη της εκκλησίας σ' ένα γειτονικό χωριό και τώρα τον πήγαιναν να δικαστεί στα Γιάννενα.

Ο Γεροστάθης μας μετέφερε ό,τι του είχε πει ο χωροφύλακας και πρόσθεσε: «Αυτό

το περιστατικό μας δίνει ένα ακόμη καλό μάθημα για την καθαριότητα. Συχνά αυτός που έχει βρόμικα τα ρούχα και το κορμί, έχει και την ψυχή του ακάθαρτη. Συνήθως η καθαρή ψυχή, θέλει και το σώμα καθαρό».

Και συνέχισε: «Θα σας πω και μια άλλη ιστορία που μου είχε κάνει πολλή εντύπωση, όταν την άκουσα. Ήξερα κάποιον πολύ πλούσιο άνθρωπο που είχε τρία παιδιά. Δυστυχώς από αρρώστια μεταδοτική τα έχασε και τα τρία. Για να βρει παρηγοριά, αποφάσισε να υιοθετήσει τρία φτωχά παιδιά. Πήγε λοιπόν στο σχολείο του χωριού του κι αφού εξήγησε στον δάσκαλο τι ήθελε, πήρε την άδεια να παρατηρήσει πολύ καλά όλα τα παιδιά την ώρα του διαλείμματος. Του έκαναν πολλή εντύπωση τρία παιδάκια που ήταν πολύ καθαρά. Τα φτωχικά ρουχάκια τους ήταν πεντακάθαρα και τα προσωπάκια τους έλαμπαν κι αυτά. «Αυτά διάλεξα», είπε στον δάσκαλό τους, «πες μου αν κι ο χαρακτήρας τους είναι καλός και καθαρός». Κι εκείνος τον διαβεβαίωσε πως ήταν οι καλύτεροι μαθητές του και στη διαγωγή και στα μαθήματα. Η καθαριότητα του παρουσιαστικού τους συμβάδιζε με την και της ψυχής τους. Τα πήρε λοιπόν κοντά του αυτά τα



παιδιά, με τη συγκατάθεση βέβαια των γονέων τους, τα

φρόντισε σαν δικά του, τα σπούδασε, τους έδωσε την περιουσία του. Η καθαριότητα ήταν η καλύτερη συστατική επιστολή γι' αυτά τα παιδιά. Δεν μας χρειάζονται λούσα και πολυτέλειες, ακριβά ρούχα και στολίδια. Η καθαριότητα όταν ακτινοβολεί και προδίδει και την εσωτερική μας καθαρότητα είναι ο πιο πολύτιμος στολισμός μας».

Μ' αυτά τα λόγια μας αποχαιρέτισε ο Γεροστάθης. Είχε ακόμη πολλά να μας πει και για τις δυο άλλες φίλες του, αλλά η ώρα είχε περάσει. Θα μας τις αποκάλυπτε μια άλλη φορά...

Απόδοση: Σταυρούλα Κουμενίδου

[Άκουσε την ιστορία](#)

%grostathois_9_%