

## Οι μπλε ζώνες της μακροζωίας

Ηλιος, κρασί, φρέσκα λαχανικά και κόκκινο κρέας σε μικρές μερίδες, σε συνδυασμό με μπόλικη αισιοδοξία, στόχους για προσωπική ανάπτυξη και δημιουργία οικογένειας αποτελούν μερικά από τα μυστικά μακροζωίας που υποστηρίζουν ότι βρήκαν Αμερικανοί επιστήμες στις «Μπλε ζώνες». Δηλαδή, σε εκείνες τις περιοχές του πλανήτη στις οποίες οι άνθρωποι «ζουν περισσότερο και δεν... παύουν σύνταξη... από τη ζωή... πριν κλείσουν τα 90». Ο ειδικός σε θέματα μακροβιότητας, Νταν Μπέτνερ, του Εθνικού Ινστιτούτου Γήρανσης της Αμερικής, ύστερα από μακροχρόνιες έρευνες κατόνομασε τα τέσσερα μέρη της Γης όπου, όπως υποστηρίζει, οι άνθρωποι φαίνεται να είναι πολύ κοντά στην επίλυση του μυστηρίου της αιώνιας ζωής.

Στο βιβλίο του με τίτλο «Μπλε ζώνες», αποκαλύπτει ότι αυτά τα μέρη είναι το νησί Οκινάουα στην Ιαπωνία, η πόλη Λόμα Λίντα στην Καλιφόρνια, η χερσόνησος Νιζόγια στην Κόστα Ρίκα και οι λόφοι γύρω από την επαρχία Νουόρο της Σαρδηνίας. Ιδιαίτερα ξεχωριστοί είναι οι κάτοικοι της Σαρδηνίας, που έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να φτάσουν τα 100 σε σχέση με τους υπόλοιπους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Ο Μπέτνερ και η ομάδα του υποστηρίζουν ότι η μακροζωία οφείλεται κατά 10% στα γονίδια και κατά 90% στον καθημερινό τρόπο ζωής. Βάσει των μελετών του, ο Αμερικανός ειδικός σε θέματα μακροβιότητας έχει καταλήξει στη «Δύναμη των 9». «Πρόκειται για ένα κοκτέιλ 9 παραγόντων, που εντόπισα στις Μπλε ζώνες, και βοηθά όχι μόνο στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής αλλά και στη διατήρηση της ποιότητας ζωής και στις μεγαλύτερες ηλικίες», λέει ο Αμερικανός ειδικός.

## ΕΝΟΡΙΑ ΙΕΡΟΥ ΝΑΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥ ΒΑΠΤΙΣΤΟΥ JERVIS BAY ΣΥΛΛΥΠΗΤΗΡΙΑ

Ο Πρόεδρος, το Διοικητικό Συμβούλιο και τα μέλη της Ενορίας Αγίου Ιωάννου του Βαπτιστού, Jervis Bay, εκφράζουν τα ειλικρινή συλλυπητήριά τους στην οικογένεια του εκλιπόντος αξέχαστου φίλου

και παλιού συνεργάτη  
**ΧΡΗΣΤΟΥ  
ΑΝΤΩΝΙΟΥ**

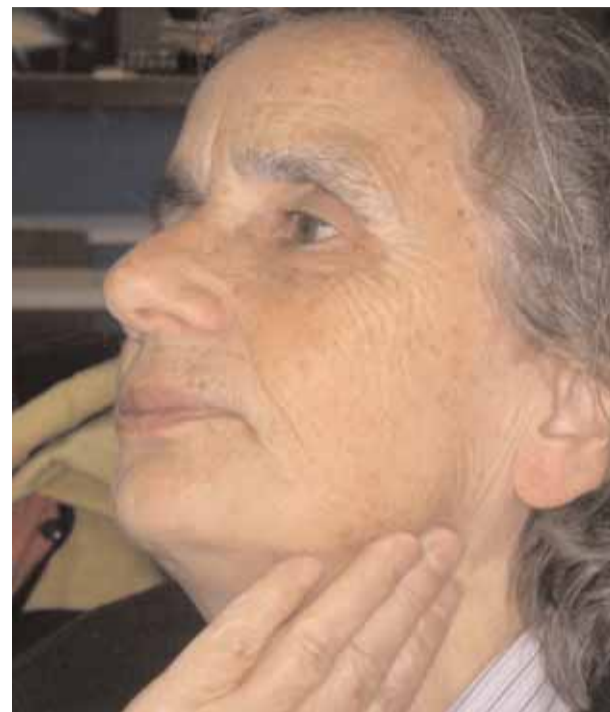
και τους εύχονται όπως εύρουν την εξ΄Υψους παρηγορίαν.

Ο πρόεδρος κ. Σπύρος Καπετάνιος,  
το Δ.Σ. και τα μέλη της Ενορίας

13917

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου και Μάνας



**ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ**  
ετών 73  
από Καλαμάτα

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη της όπως προσέλθουν την προσεχή **Κυριακή 17 Αυγούστου 2008** στον **Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου**, 203 Livingstone Rd., Marrickville και ενώσουν μεθ' ημών τις προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος Γεώργιος και τα τέκνα Βασίλειος, Ελένη, Στέφανος, Άννα, π. Νικόλαος, Δημήτρης, Σοφία, Ιωάννης, Φίλιππος, οι σύζυγοι αυτών και τα 20 εγγόνια.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το **χώλ της εκκλησίας**.

13916

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ  
"το φως της πίστewς"



**783 New Canterbury Rd.  
Hurlstone Park,**

απέναντι από την εκκλησία του Αγίου Στεφάνου

**Τηλ. 1800 053 134**

(24 ώρες χωρίς χρέωση για την περιοχή του Σύδνεϊ)

**Προσωπική εξυπηρέτηση από τον  
ΚΩΣΤΑ & την ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΤΖΙΑ**

10792

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ  
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ" 9550 1088**

*Η χρέωση γίνεται μόνο μία φορά για όλες τις εκδόσεις της εβδομάδας*

Dependable • Sincere • Dignified  
(Wholly Australian owned and Family operated)



**Euro Funeral Services**  
**9759 9759**

Available 24 Hours - Sydney Wide

**Ελληνικό Οικογενειακό Γραφείο Κηδειων**  
*Many Cultures - One Funeral Home*

10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

Head office and Chapel  
890 Canterbury Road  
Roselands, 2196

Στις υπηρεσίες μας συμπεριλαμβάνονται:

- ΛΩΡΕΑΝ
  - Λεωφορεία από τις εκκλησίες στα νεκροταφεία
  - ΔΙΑΘΗΚΕΣ από έμπειρους δικηγόρους.
  - Μνημεία όλων των ειδών σε φτηνές τιμές
- Τηλ. 1300 880 687,



7528