

# Συμβουλές μακροζωίας από έναν ομογενή 105 ετών



Ο γηραιότερος Έλληνας της Αυστραλίας Γερβάσιο Κοσμίδη

Είναι ο γηραιότερος Έλληνας της Αυστραλίας και πιθανότατα από τους γηραιότερους στον κόσμο. Είναι 105 ετών, παραμένει ακμαιοτάτος και αποδίδει την μακροζωία του στην ποντιακή διατροφή του.

6. Ένα ποτήρι κρασί την ημέρα με το φαγητό κάνει καλό.

7. Μαζί με την καθημερινή τροφή χρειάζεται και η πνευματική. Για τον ίδιο, η λίγη θρησκευτική ψαλμοδία τέρπει το νου και τη ψυχή, και σε ανεβάζει σε ανώτερα πνευματικά πεδία.

8. Να αποφεύγεις το κάπνισμα.

9. Όχι ξενύχτια, οινοποσίες, χαρτοπαίξεις και καταχρήσεις.

10. Να κοιμάσαι ήσυχος, χαλαρός, απαλλαγμένος παντός πταίσματος και κακίας.

Πρόκειται για τον Γερβάσιο Κοσμίδη, που έζησε από πρώτο χέρι την τραγωδία της Ποντιακής Γενοκτονίας.

Ο αιωνόβιος Πόντιος που ζει στο Port Adelaide της Νότιας Αυστραλίας γεννήθηκε στον Πόντο της Μικράς Ασίας. Βίωσε τον διωγμό και την εξορία. Είδε όλα τα δεινά, τις κακουχίες και την πείνα, και επέζησε τρώγοντας για δυο ολόκληρους μήνες μόνο χόρτα και νερό.

Ο Γερβάσιος Κοσμίδης έζησε τούτα τα 105 χρόνια σε τρεις ηπείρους, Ασία, Ευρώπη και Ωκεανία.

Με τις εμπειρίες που απέκτησε κατά τη διάρκεια των 105 χρόνων ζωής προκαλεί το ενδιαφέρον πολλών. Ακόμη και η σύζυγος του πρωθυπουργού της Ελλάδας, Νατάσα Καραμανλή, κατά την επίσκεψή της στην Αδελαΐδα, ζήτησε να επισκεφθεί και να ακούσει τον υπεραιωνόβιο Έλληνα μετανάστη και τη σύζυγο του Χαρίκλεια, 96 χρόνων, την οποία παντρεύτηκε πριν 81 χρόνια!

Πρόκειται για έναν άνθρωπο, μόνιμο-μετανάστη, που δεν στέρωσε πουθενά από όπου και αν πέρασε, παρά μόνο στην Αυστραλία, όπου μετανάστευσε οικογενειακά το έτος 1962 με το υπερωκεάνιο "Πατρίς" του Χανδρή.

Στον έγγαμο βίο τους ο Γερβάσιος και η Χαρίκλεια απέκτησαν εννέα (9) παιδιά από τα οποία δύο πέθαναν βρέφη στην Ελλάδα και το ένα πέθανε σε ηλικία 57 ετών αργότερα στην Αυστραλία. Όλα τα άλλα είναι στη ζωή.

Απέκτησαν 24 εγγόνια -10 κορίτσια και 14 αγόρια, τα πέντε βρίσκονται στην Ελλάδα. Έχουν εξι δισέγγονα και πέντε τρισέγγονα που όλα ζουν και βασιλεύουν.

Ποτέ σε όλη του τη ζωή δεν πήρε χάπια, ούτε πήγε σε γιατρό, ούτε και σε νοσοκομείο. Δεν ήπιε και δεν πίνει αλκοολούχα ποτά, ούτε κάπνισε.

Επισκέφτηκε πολλές φορές την Ελλάδα, το Άγιο Όρος, την Ιερουσαλήμ και πολλά μοναστήρια. Τον ενθουσιάζει κάθε τι το ελληνικό. Δεν λείπει ποτέ από την εκκλησία, από την στιγμή που ανοίγει τις πόρτες της, το ανδρόγυνο βρίσκεται εκεί σε όλες τις ακολουθίες. Σε όλη τους τη ζωή το ανδρόγυνο κράτησε αυστηρά όλες τις νηστείες.

Ρωτήσαμε τον καλοκάγαθο γέροντα να μας πει το μυστικό που του χάρισε τόσα χρόνια και μας έδωσε τις δέκα δικές του εντολές μακροζωίας.

1. Να εκκλησιάζεσαι τακτικά.

2. Να νηστεύεις Τετάρτη και Παρασκευή.

3. Η εργασία και η άσκηση του σώματος είναι απαραίτητα στη ζωή μας.

4. Προσοχή στη διατροφή. Να τρως λιτά και προσεκτικά χρησιμοποιώντας ή δυνατό την ποντιακή κουζίνα που σου παρέχει λιτοδίαιτη και υγιεινή διατροφή. Πολλά λαχανικά και φρούτα, φακές, φασόλια και πολύ λίγο κρέας).

5. Να προσέχεις πάντα να μην επιφορτίζεται το στομάχι με υπερβολική τροφή.

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΙΑΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ NNO

PELOPONNESIAN CONFEDERATION OF NSW INC.

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΙΑΚΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ

**Σύδνεϋ, 18 – 31 Ιανουαρίου 2009**

Φεστιβάλ προβολής Πελοποννησιακών προϊόντων, ιστορίας, κουλτούρας και πολιτισμού διοργανώνει η Πελοποννησιακή Συνομοσπονδία N.N.O.

Στις εκδηλώσεις του Φεστιβάλ θα έχετε την ευκαιρία να απολαύσετε:

- **Ομιλητές** από Ελλάδα και Αυστραλία που θα παρουσιάσουν ενδιαφέροντα θέματα
- **Διήμερο Πελοποννησιακό Πανηγύρι** με τα αηδόνια του δημοτικού τραγουδιού από Ελλάδα Γιώτα Κόκκορη και Γιώργο Βελισσάρη στο τραγούδι και τον ξακουστό Κώστα Κόκκορη στο κλαρίνο.
- **Παραδοσιακούς χορούς** της Πελοποννήσου από χορευτικές ομάδες με παραδοσιακές ενδυμασίες
- **Δημοτική Χοροεσπερίδα**
- **Έκθεση Πελοποννησιακών προϊόντων**
- **Τουρνουά Γκολφ** για το Πελοποννησιακό Κύπελλο

**Μια μοναδική ευκαιρία να γευτείτε την Πελοπόννησο στην Αυστραλία**

Για εισιτήρια και πληροφορίες στα Πελοποννησιακά Σωματεία και στα Ομογενειακά Μέσα Ενημέρωσης