

ΚΟΣΜΙΑ ΚΑΙ... ΜΗ

Γράφει και επιμελείται ο Γιώργος Χατζηβασίλης



ΤΡΩΤΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ: ΕΙΝΑΙ ΜΑΓΕΙΑ!

Γιατί ζουν περισσότερα χρόνια οι Έλληνες μετανάστες πρώτης γενιάς

Το περασμένο Σάββατο, η εφημερίδα The Weekend Australian Magazine, δημοσίευσε ένα εκτεταμένο ρεπορτάζ του καταξιωμένου κορυφαίου δημοσιογράφου της, Cameron Stewart. Το ρεπορτάζ ήταν πολύ ενδιαφέρον επειδή μάς αφορούσε γιατί -σύμφωνα με στατιστικές- οι Έλληνες μετανάστες της πρώτης γενιάς απολαμβάνουν το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής στην Αυστραλία. Για να βρει τα αίτια της μακροζωίας μας, ο Cameron Stewart επισκέφθηκε οικογένειες ηλικιωμένων συμπατριωτών μας στην Μελβούρνη και συζήτησε αυτό το θέμα μαζί τους.

Σαν Έλληνας και μάλιστα ηλικιωμένος, θα μπορούσα να εκφέρω και εγώ άποψη γιατί υπάρχουν πολλές άλλες, κυρίως το γενικό συμπέρασμα πως η μακροζωία μας οφείλεται στην μεσογειακή διαίτα. Βέβαια, υπάρχει και το παράδειγμα της Ικαρίας που φημίζεται παγκοσμίως σαν το νησί των αιωνοβίων.

Στη δεκαετία του '80 για πρώτη φορά Αυστραλοί ερευνητές εξέτασαν ενδείξεις ότι οι Ελληνοαυστραλοί ζούσαν περισσότερα χρόνια από άλλες εθνότητες και έκπληκτοι ανακάλυψαν ότι είμαστε οι δεύτεροι μακροβιότεροι στον κόσμο μετά τους Ιάπωνες μετανάστες στην Χαβάη. Η έρευνά τους απεκάλυψε πως οι Έλληνες στην Αυστραλία ζουν περισσότερα χρόνια και από τα αδέρφια τους στην Ελλάδα!

Αλλά πριν αναφερθώ στην δική μου άποψη ας ακούσουμε ένα ζεύγος συμπατριωτών μας στην Μελβούρνη που μίλησε στον Cameron Stewart, τον κ. Θίο και την κα Ελένη Ζαφειράκου.

Οι Ελληνοαυστραλοί δεν είναι υγιέστεροι από άλλους, αφού και αυτοί υποφέρουν από καρδιακά νοσήματα, καρκίνο, παχυσαρκία, διαβήτη και υψηλή πίεση αίμα-



Η Ελένη και ο Θίο Ζαφειράκος. Φωτό: Julian Kingma

Η έρευνά τους απεκάλυψε πως οι Έλληνες στην Αυστραλία ζουν περισσότερα χρόνια και από τα αδέρφια τους στην Ελλάδα!

τος, αλλά το πλεονέκτημά τους είναι πως πεθαίνουν λιγότεροι από αυτές τις θανατηφόρες αρρώστιες.

Τί συμβαίνει, λοιπόν, ποια είναι η μαγική συνταγή για να νικούμε τον θάνατο; «Το ελαιόλαδο είναι ο λόγος που ζούμε ακόμη. Όταν ήρθα στην Αυστραλία από την Ελλάδα, οι Αυστραλοί χρησιμοποιούσαν πάντα τον βούτυρο που εμένα δεν μου άρεσε ποτέ», λέει η 75χρονη Ελένη Ζαφειράκου

Ο 84χρονος σύζυγός της, Θίο Ζαφειράκος, πιστεύει ότι οι Έλληνες στην Αυστραλία είναι πιο υγιείς από τους συμπατριώτες μας στην Ελλάδα, που καπνίζουν πολύ και τρώνε βλαβερές τροφές.

Όμως, η κα Ελένη αμφιβάλλει αν αιτία της μακροζωίας των Ελλήνων στην Αυστραλία οφείλεται αποκλειστικά στην ελληνική διαίτα μας:

«Ίσως να οφείλεται στο γέλιο μας. Το γέλιο είναι πάντα το καλύτερο φάρμακο», μας ενημερώνει.

Ούτε εγώ πιστεύω ότι μόνο η μεσογειακή διαίτα είναι αιτία μακροζωίας, γιατί

οι Γάλλοι τρώνε πολύ βούτυρο, οι Ιταλοί τσακίζουν τις μακαρονάδες και οι Ισπανοί τα κρεατικά, αλλά και αυτοί ζουν πολλά χρόνια. Μήπως η πραγματική αιτία είναι τα παραδοσιακά ελληνικά φαγητά που τρώμε στην Αυστραλία;

Οι δικοί μου γονείς ήταν κρεατοφάγοι και στην Αίγυπτο χρησιμοποιούσαν το βαμβακόλαδο αντί για ελαιόλαδο, αλλά έζησαν περισσότερα από 90 χρόνια, γιατί έτρωγαν ελληνικά φαγητά που είναι θαυματουργά. Τα όσπρια, τα λαχανικά, τα ψάρια, οι σαλάτες και τα φρούτα είναι η καλύτερη συνταγή για την μακροζωία, αλλά χρειάζονται ακόμη και κρέας για πρωτεΐνη.

Εγώ πιστεύω πως -εκτός από την θαυματουργή ελληνική κουζίνα- βοηθούν και τα γονίδια που κληρονομήσαμε από τους γονείς μας για την μακροζωία τους, όπως πιστεύω και στους αρχαίους μας προγόνους που έλεγαν «παν μέτρον άριστον».

Το κρέας και κυρίως τα αλλαντικά ασφαλώς βλάπτουν σε μεγάλες ποσότητες, το πολύ κρασί βλάπτει όσο ωφέλιμο και αν είναι σε μικρές ποσότητες κλπ. κλπ. Γι' αυτό δεν ξέρω αν οι χορτοφάγοι και οι βίγκανς είναι πιο υγιείς, όμως και η νηστεία κάνει καλό γιατί τρώμε λιγότερο και ανακουφίζουμε το πεπτικό μας σύστημα, που το ταλαιπωρούμε με την πολυφαγία και λαιμαργία.

Παν μέτρον άριστον, λοιπόν, φίλοι μου, λίγο και από όλα. Εκτός αν υποφέρετε χρόνιες ασθένειες και ορισμένες τροφές είναι δηλητήριο για τον οργανισμό σας. Τότε ο γιατρός σας θα αποφασίζει τί θα τρώτε και όχι τί τραβάει η όρεξή σας. Και προπαντός να γελάτε, να γελάτε πολύ, γιατί εγώ -τουλάχιστον- πιστεύω την κα Ελένη Ζαφειράκου!

Η Μαύρη Επέτειος της 11ης Σεπτεμβρίου

Αύριο συμπληρώνονται 20 χρόνια από την πρώτη επίθεση ποτέ στο έδαφος των ΗΠΑ με συνέπεια την καταστροφή των διδύμων πύργων, τον θάνατο 2750 αθώων και τον τραυματισμό περισσότερων.

Ήταν ένα αποκρουστικό έγκλημα κατά της ανθρωπότητας για το οποίο κυκλοφορούν ακόμη πολλοί μύθοι και εικασίες, αλλά τραγικό είναι και το γεγονός ότι οι ηγέτες των εθνών δεν διδάχθηκαν τίποτε από αυτή την φρικαλεότητα.

Επειδή ο άνθρωπος είναι το πιο άγριο ζωντανό που περπατάει πάνω στην φιλόξενη Γη μας και την μολύνει με τις ακαθαρσίες του, την πληγώνει

Ο άλλος αποθηκεύσε την
γκομένα με όνομα
"χαμηλή μπαταρία".
Να χτυπάει και να το βάζει
η γυναίκα του στη μπριζα.
Θεός!!!

με τους πολέμους του και την εκμεταλλεύεται με την απληστία του.

Είναι δυνατόν ένας μεγαλόψυχος πατέρας - Θεός

να δημιουργήσει τον αδελφοκτόνο Ανθρωπο; Ή μήπως τον εξαπέστειλε από τον Παράδεισο στη Γη όταν κατάλαβε το λάθος Του;

Σοφά λόγια

«Η τέχνη είναι μια συνεργασία του καλλιτέχνη με τον Θεό. Και όσα λιγότερα κάνει ο καλλιτέχνης, τόσο το καλύτερο.» - Αντρέ Ζιντ, 1869-1951, Γάλλος συγγραφέας, Νόμπελ 1947

Καλό!

Διάβαζε Ιστορία που μάς λέει ότι ο Καποδίστριας έφερε τις πατάτες στην Ελλάδα. Τις μπάμιες ποιός αλήτης τις έφερε;