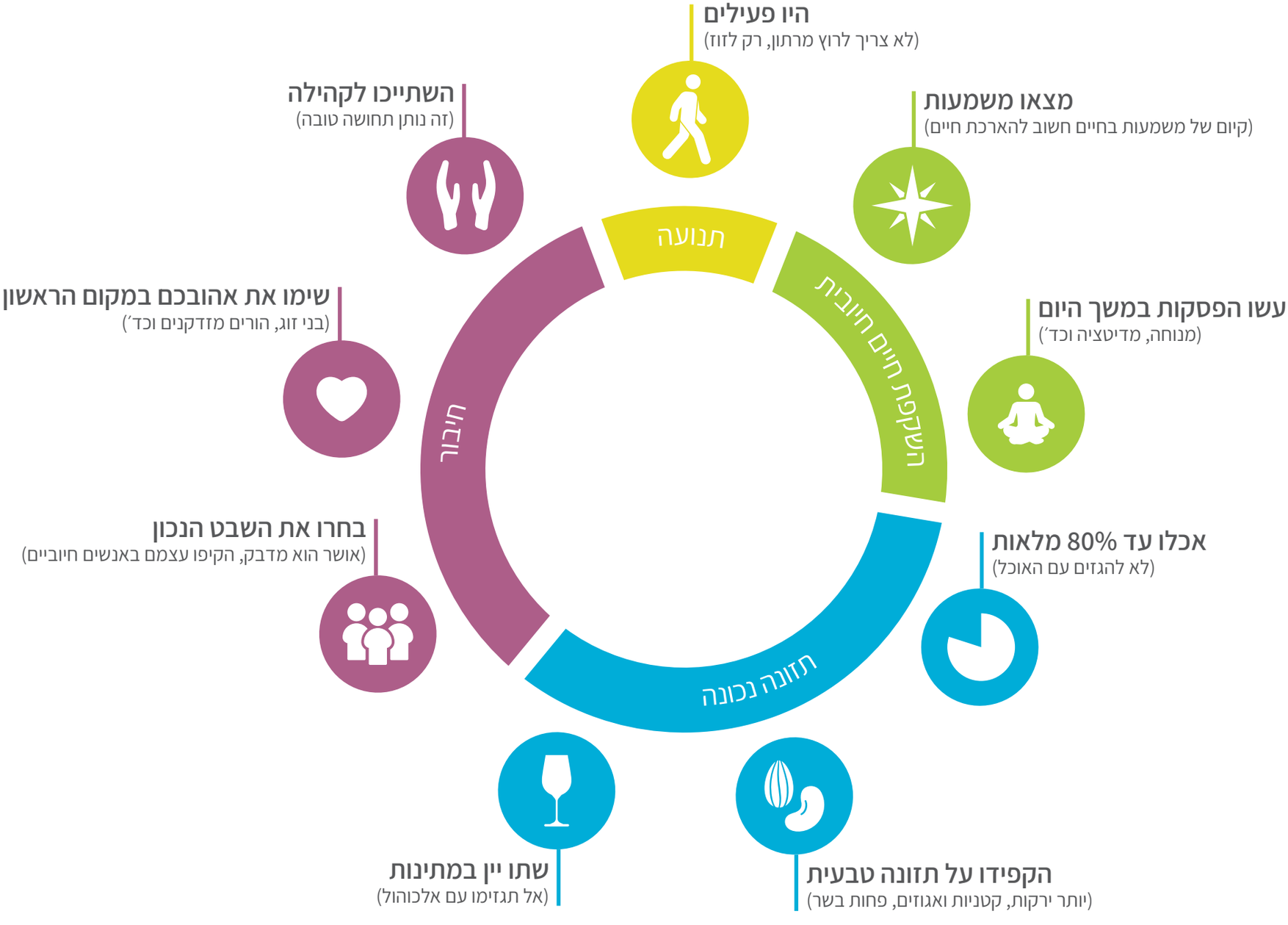
תשעת העקרונות לאריכות ימים

לפי החוקר דן ביוטנר