

Салауатты өмір сүрудің мақсаты



Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, салауатты өмір сүрудің мемлекеттік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты етіп алуы керек.

Осындай арнаулы нұсқауды және қоғамның салауатты өмір сүруін өз деңгейіне жеткізу барысындағы белгілі шараларды іске асыру үшін адамның жеке басына мынадай міндеттер жүктеледі:

Ең әуелі, адам ағзасының дұрыс жұмыс істеуі үшін

Ғалымдардың тағы бір тапқан амалы өмірде көп жаяу жүрген адамды өмір жасы ұзақ болады екен. Кейбір дерек көздеріне қарағанда ерлер үшін көп әйел алу да адам өмірін ұзарта алатыны айтылған. Бұның тоқ етері адамның қан айналымы мен көңіл күйінің дұрыстығы көп жасауға жетелейді.

Ұзақ өмір сүрудің көптеген жолдары, әркім өз бетінше түсіндіретін әдіс-тәсілдері бар, көп жағдайда ол – дұрыс тамақтану, қозғалыс, әрбір күнді дұрыс режимде өткізу және ерекше назар аударуды қажет ететін басқа да жағдайлармен толығып жатады. Әрине, қандай жағдайда да бұлардың бәрін тұрақты түрде қолдану ғана тамаша нәтиже беретінін ұмытпаңыз.

1) Зиянды әдеттерден – темекі шегуден, спиртті ішімдіктер ішуден, тым қатты тойып тамақ ішуден бас тартыңыз.

2) Күн сайын отыз минут таза ауада серуендеу адамның денсаулығын жақсартуға сеп болады.

3) Денені шынықтыру ағзаны сергітеді, бұлшық еттерді, сүйектерді, жүрек тамырларын, жүйке, иммунитетті және ағзаның барлық жүйелерін нығайтады. Дене шынықтыру жаттығулары кезінде ойлау, есте сақтау қабілеттері артады. Сонымен қатар, көңіл-күй көтеріледі. Сондай-ақ, суға түсу, моншаға бару артық салмақты бір сәтте-ақ жояды.

4) Әр күн сайын шоколадтың кішкентай ғана бөлігін жеу жақсы эмоцияларды арттырады.

Шоколадтың бірнеше үлесі бір күнде жақсы эмоцияларды арттырып, адам өмірін 1,3 жылға ұзартады.

5) Жаңа піскен қызанақ (соус түрінде де) ер адамдарға да, әйел адамдарға да жас көріну мүмкіндігін береді. Жаңа піскен қызанақ (соус түрінде де) ер адамдарға 1,9 жыл, әйел адамдарға 0,8 жылға жас көріну мүмкіндігін береді.

6) Өсімдік, зәйтүн, зығыр майлары тамырлардың икемді жұмыс істеуін қолдап қана қоймай, бауырдың өтті дұрыс өңдеуіне және ағзадан зат алмасу өнімдерін бөлуге көмек береді.

7) Күн сайын мүмкіндігінше көбірек түрлі жеміс жеңіздер. Жемістер ағзаға дәрумендер беріп, қуатыңызды арттырады. Күн сайын 5 түрлі жеміс жеңіздер. Жемістер ағзаға дәрумендер беріп, энергетиканы арттырады.

8) Пісірілген, бұқтырылған немесе буға пісірілген балық, мүмкіндігінше экологиялық таза теңіз балығын аптасына 2-3 рет жеуге тырысыңыз. Пісірілген, бұқтырылған немесе буға пісірілген балық, мүмкіндігінше экологиялық таза теңіз балығын аптасына 2-3 рет жеу адам өмірін 3 жылға ұзартады.

9) Бірдей көлемде араластырылған дәрумендердің құрамындағы немесе жеке түрдегі фолий қышқылы сіздің саулығыңызға өте пайдалы. Бірдей көлемде араластырылған дәрумендер өмір жасын ұзартады. Дәрумендердің құрамындағы немесе жеке түрдегі фолий қышқылы сіздің жасыңызға тағы да 1,2 жыл қосады екен.

10) Дұрыс, мағыналы күлкі, көңілге тимейтін әзілді де ұмытпаңыз. Күлкі, жағымды, сәнді әзілдің адам өсіміне тағы да 8 жыл қосатынын ұмытпаңыз.

11) Құрамында кальцийі басым болатын тамақтар (ірімшік, йогурт, сыр, сүт) – сүйегіңізді бекітеді. Кальций және құрамында ол басым болатын тамақтар (ірімшік, йогурт, сыр, сүт) – шамамен бір жыл қосады.

12) Ауыз қуысын тәртіпте ұстап, әр жарты жыл сайын тіс дәрігеріне бару – денсаулық кепілі.

Ауыз қуысын тәртіпте ұстап, әр жарты жыл сайын тіс дәрігеріне бару сіздің өміріңізге тағы да 6,4 жыл қосады.

13) Дұрыс ұйқы – салауатты өмірдің бір салты. Салауатты түс – әйелдердің өміріне 7 сағат, ал ерлердің өміріне 8 сағат қосып, сіздердің өмірлеріңіз тағы да 3-12 жылға ұзарады.

14) Орташа салмақты ұстаңыз. Қозғалыс жасаңыз. Күніне бірнеше минут дене

шынықтырумен айналысыңыз. Жаттығу барысында 30 жастан кейін өндірілуі күрт азайып кететін бойдың өсу гармоны еркін қозғалысқа түседі. Орташа салмақты ұстау Сізге тағы да 6 жылға дейін өмір қосады. Қозғалыс жасаңыз. Күніне бірнеше минут қана дене шынықтырумен айналыссаңыз да өміріңіз ұзарады. Жаттығу барысында 30 жастан кейін өндірілуі күрт азайып кететін бойдың өсу гармоны еркін қозғалысқа түседі.

15) Жақсы адамдармен жақын болыңыз. Табиғат аясына көбірек шығыңыз. Бұл сіздің жан сарайыңызды ашады.

Жақсы адамдармен, табиғатпен, жануарлармен араласып, олармен сырласа біліңіз. Бұл сіздің жан сарайыңызды ашады.

16) Қандай жағдай болса да түңілмеңіз. Оптимистер пессимистерге қарағанда айтарлықтай ұзақ өмір сүреді, бұл ғылыми тұрғыда расталған. Қиын сәттерде өз өміріңіздің қуанышты сәттерін, бақытты кездерін, есіңізге түсіріңіз, шүкірлік етіңіз. Бұл өмір сүруге деген құштарлығыңызды арттырып, ренжіткен адамдарды кешіруге көмектеседі.

Миды жұмыс істетіңіз. Кроссвордтар шешіңіз, көп оқыңыз, шет тілдерін оқыңыз. Миды белсенді жұмыс істеуге мәжбүрлесейіз, тек қана ақыл емес, сонымен бірге жүрек қызметін, қан айналымы жүйесін, зат алмасу барысын жақсартасыз.

Халықаралық дәрігерлер тобы мен психолог, диетологтар «Мәңгі жастықтың он сырын» ашқан. Бұны біліп жүру ешкімге артықтық етпейді.

1. Тәбетке тыйым салу қажет! Күнделікті тұтынатын 2.500 калорияға + 1.500 калорияны қосыңыз, одан артығы ысырап. Ауқат - адам жасушаларын жаңартып, түрлі індеттерге қарсы тұру иммунитеттерін күшейтеді. Қысқасы: аздан жеңіз, тым аз жеу де зиян.

2. Қоректенетін тағам деннің шымыр болуы мен тән сұлулығының жақсы сақталуына әсер етеді. Жаңғақ жегенді ұнататын әйелдің бетіне алғашқы ажым 30 жастан кейін түседі. 50 ден асқандарға сүйектері тың болу үшін калций мен магний аса қажет. Ол жүрек тамырларының жұмысына оң әсер етеді. 40-қа таяп қалған ер азамат химиялық қоспалар пайдалануы тиіс. Мәселен, натрий, калций. 50-дегі егде азаматтың балық жегені жөн.

3. Өзіңізге лайықты, жаныңа жақын жұмыс табыңыз. Француздар мамандықтың - адамның талғамынан шыққаны дұрыс дейді. Бақытты адам жұмысқа қуанышпен барып, мақтанышпен қайтады. Жұмыссыз бос жүргендер өз жасынан 5 жыл бұрын ерте қартайды. Әлеуметтанушылардың пікірінше, кейбір мамандықтар жас көрінуіне көмектеседі. Бұндай мамандықтарға дирижер, философ, суретші мен діни қызметтер жатады.

4. Жүрегіңіз қалаған адаммен өміріңіздің қиындықтарымен бөлісуге тырысыңыз. Жан дүниенің түсінетін жар, жолдас іздеңіз! Махаббат пен мейірімділік қартаюға қарсы тұратын бірден-бір күшті тәсіл. Аптасына екі рет тән рахатын сезініңіз.

5. Қоғамдағы жағдаяттарға өз көзқарасыңыз болсын. Айналасына көп мән беретін, сұлулыққа ғашық адам депрессияға түспейді. Өзгелерден оқшауланған жан толқынның ағысына қарсы жүзген адам.

6. Қимылдаңыз! Күніне кем дегенде 8 минут спортпен айналысудың өзі өмірді ұзартады.

7. Салқын бөлмеде ұйықтаңыз! 17-18 градус бөлмеде ұйықтаған адамның өмір бойы жап-жас

болып өтетіні алдеқашан дәлелденген.

8. Өзіңізге көңіл бөліп, еркелетіңіз. Қалаған нәрсенізді ақша үнемдемей сатып алуға тырысыңыз.

9. Ешқашан ашу-ызаны ішке сақтамаңыз. Әр нәрсені ішіне тығып, шешіліп сөйлемейтін адамдар жазылмайтын дертке ұшырайды. Қатерлі ісік індетіне (рак) шалдыққандардың 64 пайызы іште тұмшаланған заһар мен зәрді сыртқа шығармағандар.

10. Миды шыңдап, жаттықтырыңыз! Уақытты бос өткізбей, ең құрығанда сөз жұмбақты ермек қылыңыз. Ұжымдық ойын залына барыңыз, ойланатын ермек табыңыз, тіл меңгеріңіз. Мимен жұмыс істеудің өзі зат алмасу процесін күшейтіп, жүрек талмасы індетінен сақтайды.

Сөйтіп, өзіңіз үшін салауатты өмір салтын ұстаныңыз. Жасыңыз қаншаға келіп тұрса да, «Мен қартайдым» деп айта көрмеңіз. Ол сіздің миыңызға күшті код болып еніп, кәрілікті тез келтіреді. Сонымен, өзіңізше тұжырым жасап көріңіз.