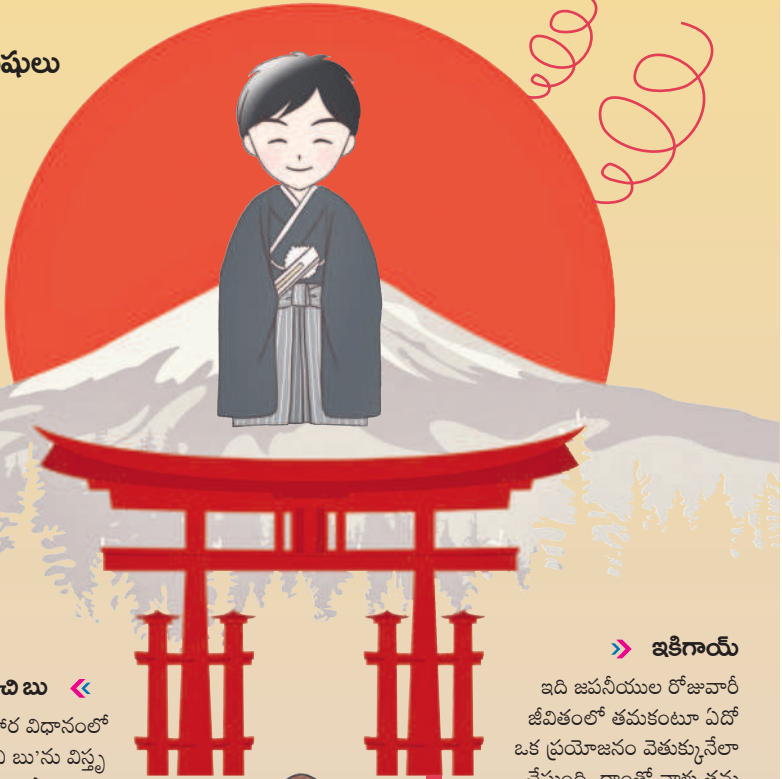


భూమ్మీద అతి ఎక్కువ కాలం జీవించే మనుషులు ఎక్కడ ఉన్నారని ఎవరైనా అంటే... వెంటనే గుర్తుకువచ్చే పేరు జపాన్. ప్రత్యేకమైన జీవనవిధానం, సామాజిక, సాంస్కృతిక సంబంధాల కారణంగా జపనీయులకు సుదీర్ఘ జీవిత ప్రాప్తి కలిగింది. ఆ దేశస్తుల ఆరోగ్యకరమైన సుదీర్ఘ జీవితం వెనక కొన్ని అలవాట్లు ఉన్నాయి.

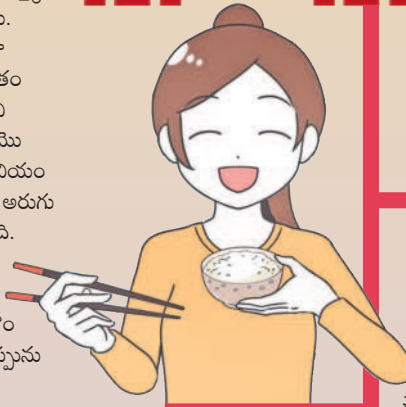


సుదీర్ఘ జీవితం:

జపాన్ సూత్రం

హారా హాచి బు <<

జపాన్ ఆహార విధానంలో 'హారా హాచి బు'ను విస్తృతంగా అనుసరిస్తారు. అంటే కడుపు నిండా కాకుండా... 80 శాతం నిండే వరకే తినాలని అర్థం. ఇది ఎక్కువమొత్తంలో తినకుండా నియంత్రిస్తుంది. మెరుగైన అరుగుదలకు సహకరిస్తుంది. అలా జపనీయులు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిలుపుకొంటారు. రోగాల ముప్పును తగ్గించుకుంటారు.



>> ఇకిగాయ్

ఇది జపనీయుల రోజువారీ జీవితంలో తమకంటూ ఏదో ఒక ప్రయోజనం వెతుక్కునేలా చేస్తుంది. దాంతో వాళ్లు తమ పనిలో సంతృప్తి చెందుతారు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకుంటారు. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంచుకుంటారు. జపనీయుల దీర్ఘకాల జీవితంలో ఇకిగాయ్ అండ ఎంతో!

>> పరిశుభ్రత ప్రధానం

వ్యక్తిగతం మొదలుకుని పరిసరాల వరకు జపనీయులు పరిశుభ్రతకు చాలా ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. రోజూ స్నానం చేయడం, తరచుగా చేతులు కడుక్కోవడం, శుభ్రమైన పరిసరాల్లో జీవించడం పట్ల వాళ్లంతో శ్రద్ధ చూపుతారు. అలా మంచి ఆరోగ్యానికి హామీ ఇచ్చుకుంటారు.

>> చాయ్ ప్రేమికులు

తేనీరులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. ఇక ఇన్ఫ్లమేషన్తో పోరాటానికి గ్రీన్ టీ సాయపడుతుంది. జీవక్రియల రేటును మెరుగుపరుస్తుంది. గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది. రోజూ గ్రీన్ టీ తాగితే కలిగి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో!

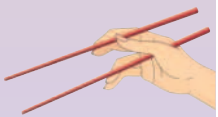


శాంతి సామరస్యాలు <<

జపాన్ లో 'చ' అనే అంశానికి ప్రాధాన్యం ఉంది. ఇది సమాజంలో శాంతియుత సహజీవనాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అందరితో కలివిడిగా ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. తోటివారితో సత్సంబంధాలు ఏర్పడతాయి.

బంధాలకు జై <<

జపనీయులు సామాజిక సంబంధాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. తమకు దగ్గరివాళ్లు, తమలాంటి ఆలోచనలు కలిగినవాళ్లతో బంధాన్ని కలిగి ఉంటారు. అలా ఒత్తిడిని తగ్గించుకుంటారు. ఏదైనా కష్టం వస్తే ఒకరికి ఒకరం అనే భావన మనిషికి ఎంతో బలాన్ని ఇస్తుంది కదా!



>> నడక ప్రాధాన్యం

చాలామంది జపాన్ దేశస్తులు పని ప్రదేశాలకు, విద్యాసంస్థలకు సాధ్యమైనంత వరకు నడిచి గానీ, సైకిల్ మీదగానీ వెళ్తారు. మరీ దూరం అనుకుంటే ప్రజా రవాణా ఉపయోగించుకుంటారు. ఇలా వారి జీవితంలో నడక, సైక్లింగ్ విడదీయరాని భాగాలు. ఇలా చేయడం వారి గుండె ఆరోగ్యానికి, కండరాల పటుత్వానికి, మంచి ఫిట్నెస్కు దోహదపడుతున్నది.