**Денім сау болсын десең немесе өмір жасын қалай ұзартуға болады?**



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 – салауаттты 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 мәжбүрлесеңіз, тек қана ақыл емес, сонымен бірге жүрек қызметін, қан айналымы жүйесін, зат алмасу барысын жақсартасыз.

**Балаларды шылым шегуден қалай қорғауға болады?**



Көп жағдайда балалар шылым шегуді 18 жасқа толмай тұрып бастайды. Олар неге бұлай істейді? Мүмкін, зерігуден, алаңдаушылықтан, қатарластары тарапынан қысым көргеннен, мазасыздықтан немесе біреуге еліктегендіктен шығар. Сіз, бәлкім, жасөспірімдер арасында  қазіргі ұялы телефон әлемінде, әлеуметтік желілерде және микроблогтарда шылым шегу туралы әртүрлі деректер, ойдан шығарылған мәліметтер қалай таралатынын білсеңіз, таң қалатын шығарсыз. Кейбір жас қыздар шылым шегу арықтауға немесе артық салмақ қоспауға көмектеседі деп шеге бастайды. Олар шылым шегудің ағзаға кері әсерін біле тұрса да, темекі шегуге дайын. Ал ер балалар ересектерге еліктеп шеге бастайды, мысалы, әкесіне, ағасына, жоғарғы сынып оқушыларына деген сияқты.

Балаңызды осындай жаман қылықтан құтқару үшін Сіз не істей аласыз?

**1. Балаңыз үшін үлгі болыңыз.** Егер сіз өзіңіз темекгі тартатын болсаңыз, балаңызды жаман қылықтан құтқару үшін тез арада өзіңіз шылым шегуді тастаңыз. Балаларыңыз сізге қарайды. Олар сіздің қылықтарыңызды қайталайтын болады.

**2. Балаларыңызға шылым шегудің қауіптері туралы айтыңыз.**Шылым шегетін адамның төңірегінде қалыптасқан аңызды әдепті түрде жоюға тырысыңыз. Шылым оны шегушіні соншалықты жолы болғыш, еңселі, интеллегентті немесе тартымды қылып көрсетпейді. Мұның барлығын қалай ғана адамды жасық құлға айналдыратын әдетпен салыстыруға болады? Балалар шылым шегуге үйір болу арқылы өз денсаулығына қаншалықты зиян келтіретінін білуі керек.

**3. Таза, дұрыс ойлауға шақырыңыз.** Айналаңдағыларды темекі түтінімен улау дұрыс па? Және де өз денсаулығымызды құртып, басқалардың да денсаулығының түбіне жететін темекі өнеркәсібін көтермелей отырып, қоғамның проблемасын өзіміз тудырып отырсақ, оны шешу мүмкін бе? Әрбір адам өзі мен өзін қоршаған адамдардың аман саулығына жауапты.

**4. Балаларды не мазалайтыны туралы айтыңыздар.**Жасөспірімге 40 жасқа келгенде өкпе ісігінен өлесің деу – бұл ештеңе айтпағанмен бірдей. Жас адамдарды ең бірінші бүгінгі күні ғана ойландырады. Төменде бүгінгі күні жастар шылым шекпеуге қызығушылық тудыратын артықшылықтар берілген:

Сыртқы келбет. Саусақтары мен тістерінде шылымнан қалатын сары дақ жоқ. Ондай адамнан шылымның иісі де шықпайды, ол тартымды.

Қаражат. Егер темекі шекпесе, қанша ақша үнемдеуге болар еді?!

Сезімтал. Шылым шекпейтін адам ғана тағамның дәмдік сапасын лайықты бағалай алады.

Өз өмірін бақылау. Шылым шекпейтін адамның бос уақыты да, күші де көп, өзін-өзі сенімдірек ұстайды. Оған өзін-өзі кінәлі сезініп, жаман қылықтан арылу үшін күресудің қажеті жоқ. Тағдыры өз қолында.

**5. Ең басты проблеманы табуға және оны шешуге ұмтылыңыз**.

Көп жағдайда шылым шегу – терең бір проблеманың бір белгісі ғана. Баланың көз алдында өзі тұрғызған кумирі құлап бара жатқандай болады. Ең алдымен, бала ата-анасының бауыр еті, сүйікті ұл-қыз екеніне, оны барлығы жақсы көретініне сенім орнауы қажет. Бала осыны сезінген кезде дұрыс дамуға және өсуге деген сенімді іргетасқа ие болады.

Біздің балаларымыз шынайы еркіндіктің бар екеніне, соның ішінде жаман әдеттерден арылу еркіндігінің бар екеніне үміттеніп өмір сүруі қажет. Және осы үмітті балаларымызға біз ата-аналар беруіміз керек.

**СӨС үйлестіруші: Несипбаева З.К.**