

دۇنيادىكى ئادەملەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان 7 رايون

ئەرەب سىدىق

2016-يىلى 12-ئاينىڭ 12-كۈنى

بۇنىڭدىن تەخمىنەن 25 يىل بۇرۇن مەن «خەلق گېزىتى» دە مۇنداق بىر ئىلمىي تەكشۈرۈش نەتىجىسى ھەققىدىكى خەۋەرنى كۆرگەن ئىدىم: پۈتۈن جۇڭگو بويىچە 100 ياشتىن ئارتۇق ياشىغان كىشىلەرنىڭ 80 پىرسەنتى ئۇيغۇر دىيارىدا بولۇپ، ئاشۇ 80 پىرسەنت كىشىلەر ئاساسەن ئۇيغۇر ئىكەن.

بىر قانچە كۈننىڭ ئالدىدا مەن بىزنىڭ ئىدارىدىكى خىزمەتچىلەر ئۈچۈن ئورۇنلاشتۇرۇلغان «ياشاغانلار ئۈچۈن مېڭىنى ساغلام ساقلاش ئۇسۇللىرى» دېگەن تېمىدىكى بىر ئىلمىي دوكلاتنى ئاڭلىدىم. ئۇ دوكلاتتا مۇتەخەسسسلەر پۈتۈن دۇنيا مىقياسىدا تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، دۇنيادىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان كىشىلەر توپلاشقان جايلاردىن 7 رايوننى بايقىغانلىقى، ۋە ئۇ رايونلار «كۆك رايونلار» (Blue Zones) دەپ ئاتىلىدىغانلىقى تىلغا ئېلىندى. شۇنىڭ بىلەن مەن تورلاردىن بۇ ھەقتىكى ئۇچۇرلارنى ئىزدەپ كۆردۈم. مەزكۇر يازمىدا مەن ئاشۇ ئۇچۇرلارنى قىسقىچە خۇلاسە بىلەن بايان قىلىپ ئۆتۈمەن.

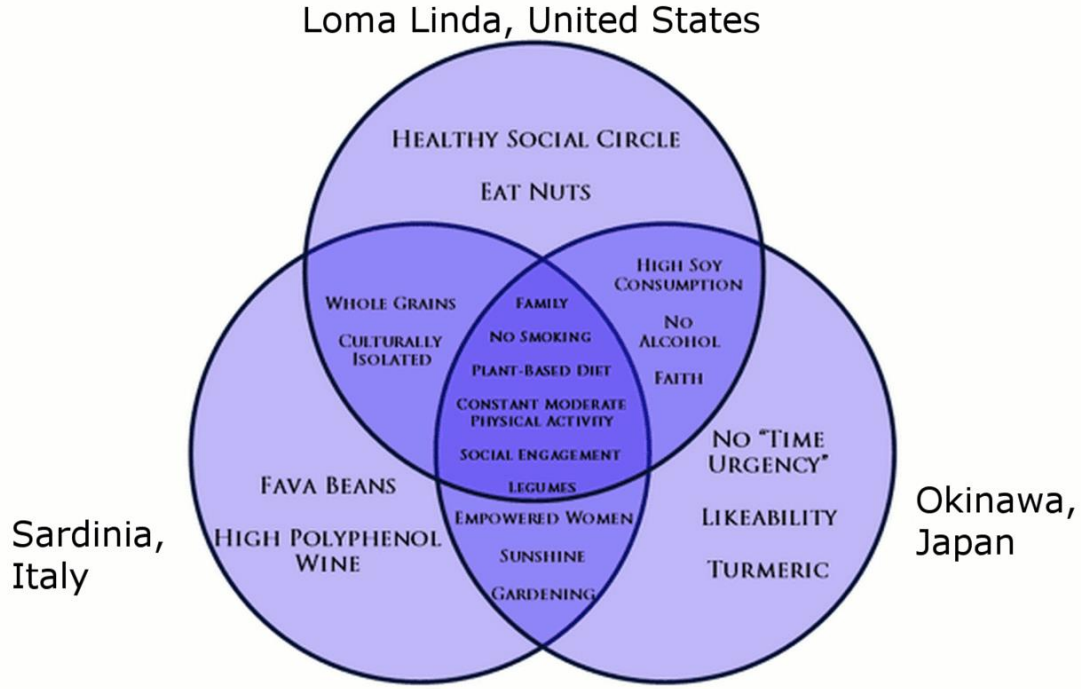
دۇنيادىكى 7 كۆك رايون تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

- (1) ئىتالىيەنىڭ ساردىنىئا (Sardinia) رايونى: 1996-يىلى باشلانغان 10 يىل ئىچىدە 100 ياشتىن ئارتۇق ياشىغان ئادەمدىن 20 كىشى چىققان
- (2) ئىتالىيەنىڭ ئاكسىئارولى (Acciaroli) رايونى: ھەر 3 ئادەمنىڭ ئىچىدىكى بىرى 80 ياشتىن ئارتۇق ياشىغان
- (3) ياپونىيەنىڭ ئوكىناۋا ئاراللىرى
- (4) ئامېرىكا كالىفورنىيە شتاتىنىڭ لوما لىندا رايونى
- (5) كوستا رىكانىڭ نىكوييا (Nicoya) يېرىم ئاراللىرى
- (6) گىرېتسىيەنىڭ ئىكارىئا (Icaria) رايونى: 2009-يىلى ئېلىپ بېرىلغان بىر تەكشۈرۈشتە ھەر 3 ئادەم ئىچىدىكى بىرى 90 ياشتىن ئارتۇق ياشىغانلىقى بايقالغان
- (7) شۋېتسىيەنىڭ ئولاند، جەنۇبىي سمالەند ۋە شەرقىي-شىمالىي سكانە (Öland, Småland, Skåne) رايونلىرى

بۇ 7 رايوندا ياشايدىغان كىشىلەر تۆۋەندىكىدەك خاراكتېرگە ئىگە:

- ئائىلىنى 1-ئورۇنغا قويۇش
- تاماكنى ئاز چېكىش
- يەيدىغان گۆشنىڭ مىقدارى نورمال كىشىلەرنىڭكىنىڭ يېرىمىغا توغرا كېلىش، ھەمدە ئۆسۈملۈكلەردىن ياسالغان يېپەكلىكلەرنى ئاساس قىلىش
- نورمال مىقداردا چېنىقىشنى كۈندىلىك تۇرمۇشنىڭ بىر قىسمى قىلىش

-- قويۇق ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت مەدەنىيىتى ئىچىدە ياشاش، يەنى كوللېكتىپ پائالىيەتلىرى كۆپ بولۇش، ھەمدە بىر ياشتىن 80 ياشقىچە بولغان كىشىلەر ئارىلىشىپ ئۆتۈش -- ھەر خىل پۇرچاق ۋە مېغىزلار (Legumes) نى كۆپ ئىستېمال قىلىش



1-رەسىم: ئىنگلىزچە «Venn diagram» دەپ ئاتىلىدىغان رەسىم بولۇپ، ئۇ كۆك رايونلار ئىچىدىكى ئوكىناۋا، ساردىنىئا لوما لىندا رايونلاردا ياشايدىغان كىشىلەرنىڭ يۇقىرىدىكى 6 خىل خاراكتېرىنى رەسىم شەكلىدە كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

«كۆك رايونلار» نى بايقىغان ئاساسلىق كىشى دەن بىيۇتنېر (Dan Buettner) بولۇپ، ئۇ ئاشۇ رايونلار ھەققىدە بىر كىتاب يازغان. ئۇ كىتابدا كۆك رايونلاردا ياشايدىغان كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ئادىتى ھەققىدە تۆۋەندىكى 9 ئىشنى خۇلاسەلەپ چىققان:

- (1) نورمال مىقداردىكى جىسمانىي ئىش-ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش
- (2) ھاياتنىڭ مەقسىتى بار بولۇش
- (3) روھىي بېسىمنى ئازايتىش
- (4) ئىستېمال قىلىدىغان كالىورىيىنىڭ مىقدارى نورمال بولۇش
- (5) ئۆسۈملۈكلەرنى ئاساس قىلغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش
- (6) ئوتتۇرىچە مىقداردىكى ھاراق، بولۇپمۇ ئۈزۈم ھارىقىنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش
- (7) دىنىي ئېتىقادى بار بولۇش ۋە دىنىي ئىبادەت بىلەن شۇغۇللىنىش
- (8) ئائىلە تۇرمۇشىغا چوڭقۇر چۆككەن بولۇش
- (9) ئىجتىمائىي تۇرمۇش بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ياكى يىغىلىشلارغا كۆپ بېرىش

پايدىلىنىش مەنبەسى:

[1] Blue Zones

https://en.wikipedia.org/wiki/Blue_Zone

بۇ ماقالىنى ئىنىمىز «پىداكار» تەھرىرلىگەن.