

رؤيه حره

كيف تعيش ١٠٠ عام على الطريقة اليابانية؟!

الخميس ٦ يناير ٢٠٢٢

بالرغم من ان ضغوط الحياة في اليابان قاسية فإن البلاد تتمتع بأكبر متوسط للأعمار في العالم ويبلغ عدد الذين تجاوزوا الـ ١٠٠ عام في عام ٢٠٢١، ٨٦.٥١٠ من إجمالي عدد السكان البالغ ١٢٦ مليون، وهو رقم لا تتفوق عليه سوى الولايات المتحدة بـ ٩٧ الفا فوق الـ ١٠٠، من إجمالي السكان البالغ ٣٣٠ مليون.

في حين لا يزيد العدد في روسيا على ١٧.٥٨٠، من تعداد السكان البالغ ١٤٤ مليون نسمة.

وفي مصر وصل عدد المعمرين فوق الـ ٩٠ عاما لأكثر من ٦٦ الفا بحسب الجهاز المركزي للإحصاء، ولكن لا يتوافر عدد المعمرين الذين تجاوزوا الـ ١٠٠.. واليابانية تاناكا كائى ١١٩ عاما هي اكبر معمرة في العالم بحسب موسوعة جينيس للأرقام القياسية، والياباني اويدا ميكيزو ١١١ عاما هو اكبر معمر، وفي عام ١٩٦٣، كان عدد «المائويين» أي من تجاوزوا الـ ١٠٠ في اليابان ١٥٣ فقط.. وبعد التقدم الاقتصادي الرائع الذى حققته خلال الـ ٤٠ عاما بعد الحرب العالمية الثانية، تطورت اساليب حياة اليابانيين وانظمتهم الغذائية والرعاية الصحية بصورة مذهلة وانعكست على متوسط الاعمار الذى بلغ ٨٦ عاما.

ومن بين الاسرار الكثيرة لطول العمر في اليابان بالرغم من انها دولة رأسمالية قاسية، تأتى نوعية الغذاء الذى يتناوله اليابانيون.

فى المقدمة، وبشكل أساسى يعتمد الياباني العادي على الخضار اولا والفاكهة ثانيا بالرغم من غلائها وشحها، ثم يأتي السوشي أو السمك النيئ بكل انواعه وهو من الاطعمة الاكثر صحية بالرغم من ان كثيرا من العامة من المصريين لا يتصورون اكل السمك وهو نيئ.. وبالرغم من ان عادات اليابانيين تغيرت واصبحت اكثر ميلا للأطعمة الغربية، فإن الغالبية العظمى مازالت تحافظ على النظام الياباني قليل الدهون والزيوت.

ثانيا: اغلب اليابانيين يمارسون الرياضة، خاصة المشي والجري، وفي صباح كل يوم تجد اعدادا كبيرة تمارس الجري منذ السادسة صباحا وقبل الذهاب الى العمل، وفي «الويك اند» يذهب كثيرون منهم إلى «الاونسين» أو حمام البخار الموجود في كل احياء المدن والفنادق، ويمضى ساعات في مياه تصل درجة حرارتها لنحو ٨٠ درجة مئوية.. يخرج بعدها وكل جزء في جسمه يفيض بالنشاط والحيوية، وقد فعلت ذلك مرات وهو من اروع الانشطة في اليابان.