

# Fenomen plemienia Hunza

28 listopada 2018

Dolina rzeki Hunza (granica Indii i Pakistanu) nazywana jest „oazą młodości”. Żywotność mieszkańców tej doliny wynosi 110-120 lat. Prawie nigdy nie chorują i wyglądają młodo.

Oznacza to, że istnieje pewien sposób życia zbliżony do ideału, gdy ludzie czują się zdrowi, szczęśliwi, nie starzeją się tak jak w innych krajach w wieku 40-50 lat. Ciekawe, że mieszkańcy doliny Hunza w przeciwieństwie do sąsiednich narodowości, są bardzo podobni do Europejczyków (podobnie jak mieszkający blisko Kałaszwie).

Według legendy znajdujące się tu małe górskie państwo zostało założone przez grupę żołnierzy armii Aleksandra Wielkiego podczas jego kampanii indyjskiej. Oczywiście ustanowili oni tutaj ścisłą dyscyplinę wojskową – mieszkańcy z mieczami i tarczami musieli spać, jeść, a nawet tańczyć...

Przy tym Hunzowie z lekką ironią odnoszą się do tych, których na świecie nazywają góralami. Cóż, w rzeczywistości nie jest to oczywiste czy powinno nazywać się tylko tych, którzy mieszkają w pobliżu słynnego „miejsca styku górskiego” – punkt, w którym znajdują się trzy najwyższe systemy świata: Himalaje, Hindukusz i Karakorum. Z 14 szczytów-ośmiotysięczników Ziemi w pobliżu znajduje się pięć, w tym drugi po Evereście K2 (8611 metrów), który w środowisku alpinistów jest bardziej ceniony niż Chomolungma (Mount Everest). A co z nie mniej znanym lokalnym „killerem” Nanga Parbat (8126 metrów), który pochował rekordową liczbę wspinaczy? A co z dziesiątkami 7 i 6 tysięczników, dosłownie „stłoczonych wokoło” Hunza?

Nie będzie nikt w stanie przejść przez te skaliste masywy, jeśli nie jest światowej klasy sportowcem. Można tylko „prześlizgnąć się” wąskimi przełęczami, wąwozami, ścieżkami.

Od najdawniejszych czasów te rzadkie arterie były kontrolowane przez księstwa, które nakładały znaczne obciążenia na wszystkie przejeżdżające karawany. Hunza byli uważani za jednych z najbardziej wpływowych.

W odległej Rosji niewiele wiadomo o tym „zaginionym świecie” z powodów nie tylko geograficznych, ale także politycznych: Hunza wraz z innymi dolinami Himalajów znalazła się na terytorium, do których Indie i Pakistan roszczą sobie prawa i są w ostrym konflikcie od prawie 60 lat (głównym przedmiotem sporu pozostaje Kaszmir).

ZSRR – z dala od grzechu – zawsze próbował zdystansować się od konfliktu. Na przykład w większości radzieckich słowników i encyklopedii wspomniano o samym K2 (inna nazwa, Chogori), ale bez określenia obszaru, w którym się znajduje. Lokalne dość tradycyjne nazwy zostały wymazane z map radzieckich, a zatem i również z sowieckiego słownika leksykonu. Ale co jest zaskakujące: wszyscy Hunza wiedzą o Rosji.

## Dwóch kapitanów

„Zamkiem” miejscowi mieszkańcy z szacunkiem nazywają Bałtycki fort, zwisający ze skały nad Karimabadem. Ma około 700 lat, w swoim czasie służył miejscowemu władcy jako pałac i jako twierdza. Okazały na zewnątrz, od wewnątrz Bałtyt wydaje się ponury i wilgotny. Pół-ciemne pokoje i kiepskie wyposażenie – zwykłe garnki, łyżki, gigantyczny piec ... W jednym z pokoi na piętrze znajduje się włącz – pod nim pokojowy (książę) Hunza trzymał swoich licznych niewolników. Jasnych i dużych pomieszczeń jest niewiele, może tylko „sala balkonowa” robi przyjemne wrażenie – stąd otwiera się wspaniały widok na dolinę. Na jednej ze ścian tej sali wisi kolekcja starych instrumentów muzycznych, na innej – broń: szable, miecze. I szachownica, подарowana przez Rosjan.

W jednym z pokoi wiszą dwa portrety: brytyjskiego kapitana Younghusbanda i kapitana z Rosji Grombaczewskiego, którzy

odkryli księstwo. W 1888 roku na styku Karakorum i Himalajów pojawiła się prawie rosyjska stanica: kiedy do tamtego władcy Hunza Safdaru Ali przybył z misją rosyjski oficer Bronisław Grombaczewski. Następnie na granicy Hindustanu i Azji Środkowej, odbyła się Wielka Gra, aktywna konfrontacja pomiędzy dwoma supermocarstwami XIX wieku – Rosją i Wielką Brytanią. Nie tylko wojskowy ale też uczony, a później nawet członek honorowy Cesarskiego Towarzystwa Geograficznego, człowiek ten nie miał zamiaru zdobywać dla swojego cara ziemi. Było z nim wtedy sześciu Kozaków. Niemniej jednak chodziło o szybkie utworzenie punktu handlowego i unii politycznej. Rosja, która w tym czasie miała wpływ na cały Pamir, skupiła się na indyjskich towarach. Kapitan więc dołączył do Gry.

Safdar bardzo ciepło go przyjął i chętnie zawarł proponowaną umowę – obawiał się napierających z południa Anglików.

I jak się okazało nie bez powodu. Misja Grombaczewskiego poważnie zaniepokoiła Kalkutę, gdzie znajdował się wówczas pałac wicekróla brytyjskich Indii. I chociaż specjaliści komisarzy i szpiegów uspokajali władzę: trudno się było obawiać pojawienia wojsk rosyjskich na „szczycie Indii” – od północy zbyt trudne przejścia prowadzą do Hunza, poza tym przez większość roku leży tam śnieg, – Anglicy postanowili natychmiast wysłać tam oddział pod dowództwem Francisa Younghusbanda.

Obaj kapitanowie byli kolegami – „geografami w mundurach”, spotykali się nie raz w wyprawach na Pamir. Teraz musieli określić przyszłość sierocych „bandytów Hunza”, jak nazywano ich w Kalkucie.

Tymczasem u Hunza powoli pojawiały się rosyjskie towary i broń, a nawet znalazł się w pałacu Baltit ceremonialny portret Aleksandra III. Odległy rząd rozpoczął korespondencję dyplomatyczną z Petersburgiem i zaproponował przyjęcie garnizonu kozackiego. W 1891 r. od Hunza przyszła wiadomość: Safdar Ali oficjalnie prosi o przyłączenie wszystkich

mieszkańców do Rosji. Wiadomość ta wkrótce dotarła do Kalkuty, w wyniku której 1 grudnia 1891 roku Anglicy zdobyli księstwo, Safdar Ali uciekł do Xinjiang. „Drzwi do Indii dla cara zostały zatrzęsnięte,, – napisał brytyjski okupacyjny wicekról.

Tak więc terytorium Hunza należało do Rosji zaledwie cztery dni. Władca Hunza życzył sobie być Rosjaninem, ale nie zdążył otrzymać oficjalnej odpowiedzi. A Brytyjczycy umocnili się tu i utrzymywali do 1947 roku, kiedy w czasie upadku brytyjskich Indii księstwo nagle znalazło się na terytorium kontrolowanym przez muzułmanów.

Dzisiaj Hunza jest zarządzana przez pakistańskie Ministerstwo Kaszmiru i Północnego Terytorium, ale ciepłe wspomnienie nieudanego wyniku Wielkiej Gry pozostało.

Co więcej, mieszkańcy pytają rosyjskich turystów, dlaczego tak mało jest turystów z Rosji. W tym samym czasie, pomimo że Brytyjczycy odeszli prawie 60 lat temu, ich hippisi nadal zalewają terytorium.

## Morełowi hipisi

Uważa się, że ponownie dla Zachodu Hunza odkryli hipisi, którzy wędrowali w latach 70-tych po Azji w poszukiwaniu prawdy i egzotyki. Co więcej, spopularyzowali to miejsce tak bardzo, że nawet zwykli Amerykanie nazywają dziś morele Hunza Apricot. Jednak „dzieci kwiaty” przyciągnęły tu nie tylko te dwie kategorie, ale również konopie indyjskie.

Jedną z głównych atrakcji Hunza jest lodowiec, który jest szeroką zimną rzeką, która schodzi do doliny. Ziemniaki, warzywa i konopie uprawia się tu jednak na licznych tarasowych polach, są dodawane do przyprawiania mięsnych potraw i zup.

Natomiast młode długowłose dzieci z napisem Hippie way na koszulkach – czy są to prawdziwi hipisi, czy wielbiciele

retro, – to oni najczęściej jedzą morele w Karimabadzie. To niewątpliwie główna wartość ogrodów Hunza. Cały Pakistan wie, że tylko tu rosną „hańskie płody”, które sączą się aromatycznym sokiem jeszcze na drzewach.

Hunza są atrakcyjni nie tylko dla radykalnych młodych ludzi – przybywają tu zarówno miłośnicy gór, fani historii, jak również amatorzy uciekający z ojczyzny. Oczywiście wielu wspinaczy dopełnia ten obraz...

Ponieważ dolina jest w połowie drogi z przełęczy Khunjerab przed początkiem hindustańskich równin, Hunzowie są pewni, że kontrolują drogę do „wyższego świata”. Baktrianie – aryjscy potomkowie niegdyś wielkiego ruskiego narodu, ale jest pewien sekret w wyglądzie tego małego i wyróżniającego się ludu. Trudno powiedzieć, czy rzeczywiście to księstwo kiedyś założyli żołnierze Aleksandra Wielkiego czy był to ktoś inny. Mówią oni w swoim własnym języku buruszashim (Burushaski, pokrewieństwa którego dotychczas nie ustalono do żadnego z języków świata, chociaż wszyscy tu znają urdu, a wielu – angielski), wyznaje oczywiście, jak i większość Pakistańczyków, islam, ale inny, a mianowicie ismailicki, jedna z najbardziej mistycznych i tajemniczych religii, którą wyznaje około 95% ludności. Dlatego w Hunza nie usłyszymy zwykłych wezwań do modlitwy, niosących z głośników minaretów. Wszystko cicho, modlitwa jest sprawą osobistą, czasem wszystkich.

## **Zdrowie**

Hunza kąpią się w lodowatej wodzie nawet przy 15 stopniach mrozu, grają w gry na świeżym powietrzu do stu lat, 40-letnie kobiety wyglądają jak dziewczyny, w wieku 60 lat pozostają szczupłe i eleganckie, a w wieku 65 lat wciąż rodzą dzieci. Latem żywią się surowymi owocami i warzywami, zimą jedzą suszone na słońcu morele i kiełkujące ziarna, owczy ser.

Rzeka Hunza była naturalną barierą dla dwóch średniowiecznych

księstw, Hunza i Nagar. Do XVII wieku te księstwa były wrogami, kradli między sobą kobiety i dzieci następnie sprzedawali je w niewolę. Zarówno oni, jak i inni mieszkali w ufortyfikowanych wioskach. Jeszcze jedno jest interesujące: mieszkańcy mają okres, w którym owoce nie są jeszcze dojrzałe, – nazywa się on „głodną wiosną” i trwa od dwóch do czterech miesięcy. W tych miesiącach prawie niczego nie jedzą, tylko raz na dzień piją napój z suszonych moreli. Taki post wzniesiono do rangi kultu i jest surowo przestrzegany.

Szkocki lekarz McCarrison, który pierwszy opisał Szczęśliwą dolinę, podkreślił, że spożycie białka jest na najniższym poziomie normy, jeśli w ogóle można to nazwać normą. Dzienna zawartość kaloryczna Hunza wynosi 1933 kcal i zawiera 50 g białka, 36 g tłuszczu i 365 g węglowodanów.

Szkot mieszkał w pobliżu Doliny Hunza przez 14 lat. Doszedł do wniosku, że dieta ta jest głównym czynnikiem długowieczności tego narodu. Jeśli człowiek źle się odżywia, klimat górski nie uratuje go przed chorobami. Dlatego nie jest zaskakujące, że sąsiedzi Hunza żyjący w tych samych warunkach klimatycznych cierpią na różne choroby. Ich długość życia jest dwa razy krótsza.

McCarrison, wracając do Anglii, przeprowadził ciekawy eksperyment na dużej liczbie zwierząt. Jedne zjadały zwykłą żywność londyńskiej klasy robotniczej (biały chleb, śledź, rafinowany cukier, konserwy i gotowane warzywa). W rezultacie w tej grupie zaczęły pojawiać się różne „ludzkie choroby”. Inne zwierzęta były na diecie Hunza i podczas eksperymentu pozostawały całkowicie zdrowe.

W książce „Hunza – ludzie, którzy nie znają chorób” R. Birher podkreśla następujące bardzo istotne zalety modelu żywieniowego w tym kraju:

- przede wszystkim są wegetarianami;
- duża ilość surowych pokarmów;

- w codziennej diecie dominują warzywa i owoce;
- produkty są naturalne, bez jakichkolwiek chemikaliów i są przygotowywane z zachowaniem wszystkich substancji cennych biologicznie;
- alkohol i przysmaki są rzadko spożywane;
- jest bardzo umiarkowane spożycie soli;
- produkty są uprawiane tylko w glebie rodzimej;
- regularne okresy postu.

Do tego należy dodać inne czynniki sprzyjające długowieczności. Sposób odżywiania tutaj jest niewątpliwie bardzo istotny i ma decydujące znaczenie.

W 1963 r. Francuska ekspedycja medyczna odwiedziła lud Hunza. W wyniku przeprowadzonego przez nią spisu ludności stwierdzono, że średnia długość życia wynosi tam 120 lat, czyli dwa razy więcej niż u Europejczyków. W sierpniu 1977 roku na Międzynarodowym Kongresie Onkologicznym w Paryżu padło oświadczenie: „Zgodnie z danymi geokancerologii (nauki o badaniach nad rakiem w różnych regionach świata) całkowity brak chorób nowotworowych występuje tylko u ludu Hunza”.

W kwietniu 1984 r. Jedna z gazet w Hongkongu poinformowała o następującym zaskakującym wydarzeniu. Jeden z Hunza, który nazywał się Said Abdul Mobud, który przybył na londyńskie lotnisko Heathrow, wprowadził w zakłopotanie pracowników służby emigracyjnej gdy pokazał swój paszport. Zgodnie z dokumentem urodził się on w 1823 r. i ukończył 160 lat. Towarzyszący mu Mudza mułła zauważył, że jego podopieczny jest uważany za świętego w kraju Hunza, słynącego ze swej długowieczności. Mobud cieszył się doskonałym zdrowiem fizycznym jak i psychicznym. Doskonale pamiętał wydarzenia z 1850 roku.

Miejscowi mówią wprost o swojej tajemnicy długowieczności: bądźcie wegetarianami, pracujcie zawsze i fizycznie,

bezustannie się poruszajcie i nie zmieniajcie rytmu życia, wtedy będziecie żyć 120-150 lat. Charakterystyczne cechy Hunów jako ludzi cieszących się „pełnym zdrowiem”:

1. Wysoka zdolność do pracy w szerokim znaczeniu tego słowa. U Hunza zdolność do pracy przejawia się zarówno w czasie pracy jak i w czasie tańców i gier. Dla nich dystans 100-200 kilometrów jest taki sam jak dla nas, wybranie się na krótki spacer w pobliżu domu. Oni niezwykle lekko wspinają się na strome góry, aby przekazać jakąś wiadomość, i wracają do domu świeży i weseli.

2. Radość życia. Hunza stale się śmieją, zawsze w pogodzie ducha, nawet jeśli są głodni i cierpią z powodu zimna.

3. Wyjątkowa wytrwałość. „Hunza nerwy mają mocne jak liny, również cienkie i czułe jak struny” – napisał McKarison. „Nigdy nie są źli i nie narzekają, nie denerwują się i nie okazują zniecierpliwienia, nie kłócą się między sobą i z pełnym duchowym spokojem znoszą ból fizyczny, kłopoty, hałas itp.”.

Tłumaczenie: Treborok

Źródło oryginalne: [Fresher.ru](http://Fresher.ru)

Źródło polskie: [Treborok.wordpress.com](http://Treborok.wordpress.com)