

I Ty możesz zostać Hunzą

4 sierpnia 2019

Chcesz dożyć setki w pełni zdrowia i władz umysłowych? Bierz przykład z Hunzów!

Polskie dziecko? Nie, to dziewczynka z ludu Hunza!

Zapewne wielu ludzi ma takie marzenia. Ale już większość zdaje sobie sprawę, że w tym wieku pozbawieni już będą wszelkich przyjemności, no może poza oglądaniem seriali w telewizji. Ale tylko w grubych okularach... W naszym kraju na imprezach urodzinowych często solenizantom śpiewa się Sto lat! Przeżycie całego wieku w polskich warunkach to rzeczywiście wyczyn. Co należy zrobić, aby to się udało?

Polska starość

Dokładnie 1 stycznia 2007 roku w Ostródzie zmarła najstarsza Polka – Benadykta Mackiełło. W maju 2006 roku, podczas swoich 113. urodzin wyznała, że trochę boi się tej długowieczności. Nie ma się czemu dziwić, w Europie to wiek naprawdę sędziwi nie bez powodu można się go obawiać. Nie oszukujmy się starość w wydaniu polskim, a także europejskim, to wiek klęski, i to prawie na każdym polu. Cóż z tego, że podkreśla się wyjątkową pogodę ducha i poczucie humoru takich wiekowych jubilatów, skoro są to często jedyne przymioty, które im pozostały...

Jesień w Alticie

Polska starość wielokrotnie pozbawiona jest godności, szara, smutna, beznadziejna. Składa się na to wiele czynników, nie tylko ekonomicznych. Bo zdrowie podupada, bo władze umysłowe już nie najlepsze, bo pogłębiająca się z roku na rok samotność, spotęgowana z odchodzeniem z tego świata rówieśników, spycha tak wiekową osobę na margines życia. A ten margines w naszym kraju nie wygląda najlepiej, do tego jeszcze źle się kojarzy.

Widok z ganku. Czy ten styl nie jest bliski góralskiego, czyli harskiego (białochorwackiego i chorwackiego)?

Co zrobić, by końcówkę życia uczynić szczęśliwszą? Sprawa wydaje się trudna, a nawet beznadziejna. Mamy szansę na dożycie późnego wieku, pod warunkiem jednak, że już teraz zaczniemy coś robić ze swoim życiem. Jeśli powielimy schemat swoich rodziców i dziadków, czeka nas niestety stetryczała starość. W chorobie smutku, a często w biedzie i samotności.

Legends

Światowy rekord długowieczności (tak, odnotowuje się takie przypadki) należy do Francuzki Jeanne Calment, która przeżyła dokładnie 122 lata i 164 dni. Odeszła z tego świata dziesięć lat temu (artykuł pochodzi z 2007 r. – przypis WM). Najdłużej żyjącym mężczyzną świata był Japończyk Jiroemon Kimura (1897–2013), który żył 116 lat i 54 dni. To dane oficjalne, potwierdzone ich metrykami.

Zbiory zbóż

Tyle oficjalne dane. A co z nieoficjalnymi? Z tymi wszystkimi anonimowymi starcami z puszczy, gór, tajg, żyjącymi z dala od cywilizacji, metryk i urzędów? Krążą o nich legendy mniej lub bardziej prawdopodobne. Mówi się o 130-letnich Gruzinach, jeszcze starszych Ekwadorczykach, Abchazach i Uzbekach, ale namacalnych dowodów, choćby w postaci urzędowych metryk, nikt na oczy nie widział. Dlatego te opowieści o wyjątkowo długim życiu najczęściej traktowane są z przymrużeniem oka, jak wymarzone mity, niemożliwe do zrealizowania. legendy, które prędzej czy później odkładane są między bajki.

Dorośla dziewczyna Hunza – ewidentnie R1a1 (skóra biała, oczy zielone, ostry podbródek)

Właściwie, pisząc o długowieczności, należałoby zacząć od innej, biblijnej legendy. Mówi się, że człowiek może żyć nawet tysiąc lat. Że komórki naszego ciała wytrzymałyby taki okres, pod warunkiem, że zapewniłoby się im odpowiednie warunki – zdrowe odżywianie, ruch na świeżym powietrzu, brak nałogów,

stresu itp. itd. Przykładem jest Matuzalem , który według „Starego testamentu” dożył 969 lat! Postać tego najstarszego ze starców występuje w Księdze Rodzaju, rozdział 5, wersy 21-27. Długowieczność Matuzalema weszła na stałe do języka potocznego, stając się synonimem bardzo późnej starości. Jednak wiek ten kwestionowany jest przez sceptyków, którzy uważają, że to typowy czeski błąd, polegający na mylnym tłumaczeniu Biblii (zamiast lat chodziło podobno o miesiące). Według nich jego niebotyczny wiek należałoby podzielić przez 12 i uzyskany wynik (około 78) odpowiadałby rzeczywistemu wiekowi starca, notabene ojca Noego – tego od potopu.

Jak widać Hunzowie miewają blond włosy!

Druga rzecz, długowieczność naszych odległych przodków może być, a nawet jest prawdopodobna, zważywszy na inne od współczesnych realia ekologiczne. Woda z pewnością była czystsza, tlenu w powietrzu było o wiele więcej niż teraz, a pełny chleb nie stanowił rarytasu, był daniem powszechnym i ze wszech miar normalnym. To jeden poziom. Drugi to rozwój cywilizacji, która – co by nie mówić – wiele rzeczy uprościła, dążąc do ułatwienia ludziom życia. Niestety nie ma nic za darmo. Przyniosła ze sobą modyfikowaną genetycznie żywność, skażenie środowiska, nadmierne zaludnienie. Za Matuzalema nie było też wyścigu szczurów, kapitalizmu i wielu innych “skracaczy” życia. Biorąc te rzeczy pod uwagę, wydaje się możliwe, że starożytni rzeczywiście żyli długo.

Chleb czapati (jak u nas w latach 1960. na wsi) z brytfanki

Siedem lat

W tym momencie zaczyna się bajka. Właściwie powinienem zacząć tak: Za górami, za lasami, w odległym, trudno dostępnym państwie żyją mężczyźni, którzy w wieku 90 lat zostają ojcami. Nie jest to bynajmniej zasługa viagry, ale wyjątkowej krzepy i tężyzny fizycznej wynikającej w prostej linii z szeroko pojętego zdrowia. Ojcowie tych mężczyzn, w zdecydowanej

większości już dobrze po setce, spotykają się w elitarnym klubie sportowym, do którego tacy młodzicy, jak ich dzieci, nie mają wstępu. Jeżdżą na koniach, grają w coś w rodzaju europejskiego polo, podczas gdy ich żony, bywa, że starsze od najstarszych starców, przygotowują z uśmiechami na ustach proste dania z produktów, które właśnie mają pod ręką.

Hunzowie żyją w Pakistanie przy granicy z Chinami
Cóż to za dziwna kraina, zapytacie. Czy ona rzeczywiście istnieje? Tak, jak najbardziej. U podnóża Himalajów, na terenie dzisiejszego Pakistanu dwa kilometry nad poziomem morza jest państewko Hunzów. Odkryte zostało przez tak zwany cywilizowany świat na początku XX wieku dzięki wyprawie angielskiego lekarza Roberta McCarrisona, który badał różne grupy etniczne na terenie Azji, szukając recepty na choroby spowodowane złym odżywianiem. Tak trafił do Królestwa Hunza. Zdziwiony niezwykłą żywotnością tych prostych ludzi został z nimi aż siedem lat, obserwując z coraz większą fascynacją ich życie.

Dzieci Hunzów

Do jakich wniosków doszedł? Hunzowie nie jedzą „trzech białych trucizn”: cukru, soli i jasnego chleba. Ich posiłki są proste. Jedzą, by zaspokoić głód, a nie delectować się smakiem potraw. Spożywają dużo surowych warzyw i owoców, najczęściej w postaci sałatek okraszanych olejem z pestek moreli. Z ziaren codziennie pieczą podpłomyki, które z powodzeniem zastępują chleb, dostarczając organizmowi naturalnych mikroelementów, oleju i błonnika.

Pola uprawne w Dolinie Hunza

Dolina odcięta jest od świata, więc siłą rzeczy Hunzowie są skazani na jedzenie tego, co jest w zasięgu ręki. Z racji ciężkich warunków, zwierząt prawie tam nie ma, a nawet gdyby były, brakowałoby pastwisk do ich wypasania. Nie znaczy to, że Hunzowie unikają mięsa. Jedzą je rzadko, kiedy nadarza się okazja. Piją również wino, a właściwie ledwo co sfermentowany sok owocowy, oczywiście w granicach rozsądku. Nie uświadczysz

tam pijaka, bo to ludzie pracowici, a alkoholowy nałóg odciąga od zajęć, zaprzatając niepotrzebnie głowę.

Świadomość

Jak widać, nie samo jedzenie wpływa na długowieczność Hunzów, ale także, a może głównie, ich stosunek do życia. Szanują je pod każdą postacią, starając się we wszystkim działać zgodnie z naturą. Srogie warunki życia zmusiły ich do zawarcia pokoju z przyrodą opartego na wzajemnym szacunku i poważaniu. Wysoce rozwinięta świadomość u tych prostych ludzi zadziwiła angielskiego lekarza i zadziwia wszystkich, którzy mieli szczęście być w ich krainie. A dostać się tam nie jest łatwo. Nie docierają tam samoloty ani samochody, większość drogi pokonuje się pieszo, a trzeba pamiętać, że to podnóże Himalajów. mało tego – żeby przekroczyć granicę tego państewka, potrzebna jest zgoda pakistańskich władz oraz osobiste zaproszenie króla Hunzów. Tak, mają króla, ale nie jest to władca w stylu europejskim mieszkający w pałacu i otoczony dworem.

Fort w Baltit (Bałtycie)

Najczęściej głową państwa zostaje najbardziej szanowany członek starszizny, która i tak decyduje o najważniejszych sprawach kraju. Król jest tylko jednym z nich, a jego życie niczym nie różni się od życia zwykłego obywatela. Taką demokrację w najczystszej wydaniu czuć na każdym kroku. Hunzowie pracują do późnej starości i często odchodzą z tego świata w trakcie pracy. Działanie dla dobra wspólnego uważają za coś naturalnego. Pomagają sobie nawzajem, mając świadomość, że szczęście każdego z osobna przekłada się na szczęście wszystkich. Pieniądze są u nich praktycznie nieznane, wszelkie transakcje odbywają się na zasadzie handlu wymiennego. „Wymuruję ci płotek, a ty w zamian wstawisz mi okna”. nie liczą na emeryturę (nie znają nawet takiego pojęcia), bo nie mają od czego odpoczywać. Życie ich nie męczy, a praca jest dla nich sensem życia. Nie wyobrażają

sobie bezczynności ani lenistwa.

Kobiety ludu Hunza

Zgniły Zachód

Hunzowie żyją skromnie, według zachodnich kryteriów nawet poniżej dolnej granicy ubóstwa, a mimo to są szczęśliwi. Zadziwiające, prawda? Wydaje się, że cała tajemnica leży w prostocie. Jedzą prosto, żyją prosto, reguły ich życia również są proste. Co ciekawe, nie ma tam wojska, policji ani żadnych służb porządkowych. Młodzi wychowywani są w poszanowaniu tradycji i starszych. Dzieci obdarzane są miłością nie tylko rodziców, ale całej społeczności, co owocuje tym, że czują się akceptowane, odpłacając tym samym innym. Nie dotarły tam żadne zdobycze cywilizacji, a nawet jeśli docierają, Hunzowie nie są nimi zbytnio zainteresowani.

Dziewczynki mają chusty jak wiejskie kobiety w Małopolsce – jeszcze w latach 1960.

Jakże inaczej wszystko wygląda na Zachodzie! Trudo oprzeć się wrażeniu, że człowiek Zachodu żyje głupio i głupio umiera. Czasami też głupio się rodzi...

Pracujemy po to, żeby zdobyć pieniądze na utrzymanie domu i rodziny. Często w stresie, nienawidząc szefa i swojego zajęcia. Starość, czyli emerytura, jawi nam się jako upragniony raj bez obowiązków, odpowiedzialności i napięcia. Niestety, wyniszczający system, który zmusza nas – ludzi Zachodu – do ciągłej gonitwy, czyni z emeryta odpad społeczeństwa. Odpad bezproduktywny, bezużyteczny i wypalony. Starość zamiast nieść ze sobą spokój ducha i pogodzenie się z upływającym czasem staje się przedstonkiem śmierci.

Dzisiaj obowiązuje tutaj Islam – jak w całym Pakistanie i Bośni – ale nie obce są im tradycje buddyjskie, znana jest Weda i hinduizm. Odebrano im samodzielność i autonomię bo są zwolennikami Indii.

Czego możemy nauczyć się od Hunzów? Z pewnością odpowiedniego

wartościowania. Ci prości górale mają poukładane w głowach i sercach od pokoleń. Pielęgnują te przekonania, w naturalny sposób osiągając taki stan ducha, o jakim marzą medytujący latami Europejczycy. Obronili się przed cywilizacją, zachowując odrębne wartości, jakże inne od przyjętych w większości miejsc na Ziemi. Z przeciwieństw żyją na tej samej planecie, co my. Oddychają tym samym tlenem, mają podobną do nas krew, a ich mózgi nie różnią się zasadniczo od naszych. po raz kolejny trzeba tu wspomnieć o prostocie – jedzenia, odczuwania i życia, które jest dla nich bezcennym darem, a świat krainą szczęśliwości. Krainą, która istnieje od zawsze tu i teraz. trzeba tylko umieć to dostrzec. Głównie w sobie.

Autorstwo: Dariusz Klimaczak

Źródło: Nexus.media.pl