



تاريخ الولادة قبل قرن أو يزيد

## شعب الهونزا يقدم وصفة طول العمر والعافية

غذاء بسيط وحركة مستمرة وضحك دائم سر سعادة باكستانيين يعيشون منعزلين



ناكل قليلا ونعيش طويلا

هبلتون" (سنة 1933)، تحدث عن سفر أربعة أشخاص إنجليز إلى منطقة خيالية تدعى "شانغري لا"، في جبال الهيمالايا، حيث يعيش السكان فترات عمرية طويلة، ويتعالجون بواسطة مياه تمتلك خصائص سحرية.

وبثت محطة "تي. آر. سي" الوثائقية فيلمًا بعنوان "الصور الضالعة المفقودة في الشرق"، حيث تحدث الفيلم عن سكان وادي هنزة وعمرهم الطويل.

وأشار إلى أن سكان وادي هنزة يواصلون العمل بالزراعة وتربية الحيوانات رغم التقدم في السن، بينما يلعب الجميع شطابا وفتيات رياضة الهوكي خلال أوقات الفراغ في البحيرات المتجمدة.

ورغم أن شعب الهونزا يعيش بعيدا في واد بعيد عن الحضارة المعاصرة، إلا أنه تمكن من أن يكون أكثر تحضرا وثقافة من الدول المجاورة، إلى جانب انخفاض معدل الجريمة في هذا الوادي وانتشار التسامح والتراضي بين أفراد الهونزا، بحسب بعض المراقبين المهتمين بثقافات الشعوب.

شعب الهونزا يؤمن بالتساوي بين الجنسين فعلا فترى النساء يعملن في النجارة والبناء والتعليم مثلن مثل الرجال.

وتبلغ في وادي الخلود معدلات الإلمام بالقراءة والكتابة 77 في المئة، ولديهم مدرسة باسم "أغا خان الثانوية" للبنات، تمكنت من تعليم 90 في المئة من النساء، وأغلب أفراد شعب الهونزا تحت عمر الثلاثين يستطيعون القراءة والكتابة ويتمتعون بثقافة ويتقنون ثلاث لغات محلية مختلفة ويجيدون اللغة الإنكليزية أيضا، كما يؤمن كل الشعب بالتنوع والانفتاح على الآخرين، حيث أصبح يسقبل السياح في الشتاء والصيف.

وقال طبيب ألماني إن شعب الهونزا لا يعرف "حالات الصفراء أو حصى الكلى، أمراض القلب التاجية، الآفات الوعائية، التخلف العقلي، شلل الأطفال، التهاب المفاصل"، كما أشار إلى أنه لم يلق يوما بأشخاص من نوي الاحتياجات الخاصة في قرية الهونزا التي زارها.

### عزلة مفيدة

يعيش سكان وادي هنزة حياة بسيطة وعزلة شبيهة تامة بسبب المناطق الجبلية الوعرة المحيطة بهم وظروف فصل الشتاء القاسية، بعيدا عن بقية المدن الماهولة والأجندة السياسية الصاخبة لباكستان.

هذه العزلة حرمتهم من بعض الخدمات، لكنها في المقابل ساهمت في استفادتهم، كما أن غياب التكنولوجيا الحديثة جعل من المجهود البدني الشاق أمرا ضروريا لاستمرارية الحياة في وادي الخلود، ولذلك ليس هناك مجال للكسل الذي يعتبر من أكثر المخاطر التي تهدد صحة القلب.

كتب الباكستاني سوجيش غوبالكريشنان، في مقالة معنونة بـ"شعوب هونزا وحياتهم الاستثنائية"، أن سكان وادي هنزة سجلوا فعليا معدلات حياة طويلة وصلت إلى 145 عاما. وأضاف الكاتب أن سكان الوادي يعيشون في معزل عن التطورات التي يشهدها العالم، ويتغذون على الأطعمة الطبيعية التي ساهمت إطالة أعمارهم المديدة.

وأشار غوبالكريشنان، أن العمر الطويل الذي يتمتع به سكان هنزة، دفع سكان المناطق المجاورة لنسخ الأساطير عن سكان الوادي. وفي رواية "الأفق المفقود" للكاتب الإنجليزي "جيمس

من أمراض العصر مثل السرطان الذي لم يُعرف له بعد دواء فعال ورخيص؛ هم لا يعرفونه لأنهم يتناولون الكثير من المكسرات مثل الجوز واللوز والبنديق، ويصنعون الزيوت المُستخلصة منها. وعلميا تحتوي المكسرات المجففة على مركب "بي-17" الذي يتحول إلى مادة مضادة للسرطان داخل الجسم.

لا يتناولون الطعام الدسم لذلك هم لا يصابون بالسكري، والبدانة، وأمراض ضغط الدم، وعسر الهضم. لا يعرفون أمراضا تخلفها كثرة الأكل وعدم انتظامه مثل قرحة المعدة والتهاب الزائدة الدودية، أو التهاب القولون المخاطي، ولم تصل إليهم أي من الأوبئة التي انتشرت في العالم حديثا أو قديما.

هم عادة ما يعانون فقط من أمراض تتعلق بالعين، لما يتعرضون له من دخان كثير من النار المستخدمة في طهي الطعام أو التدفئة، لأنهم لا يملكون وسائل الحياة الحديثة.

هذه الأمراض لا تصيب شعب الهونزا بحسب نتائج دراسة توصل إليها ماركيسون من النظام الغذائي الذي قد يمنح العالم الشفاء من الأمراض القاتلة التي تجتاحه، وقد أنجز هذا البحث عن طريق تواجده لفترة طويلة بين تلك العشائر وعاشها عن قرب.

واكتشف الطبيب الإنجليزي أن الخضروات وحببات المشمش المُجففة والمكسرات التي ثبت علميا احتواؤها على مركب "بي-17" الذي يتحول إلى مادة مضادة للسرطان داخل الجسم، إضافة إلى الألبان والأجبان مصدرهم الأساسي للبروتين في سر أسرار سلامة الجسم والوقاية من الأمراض، فهم لا يتناولون اللحوم ولا الملح أو السكر ولا الخبز ولا تصل إليهم أي وجبات معلبة، أو حلوى مثل الشوكولاته.

إضافة إلى الركض والضحك، وهم أيضا يستحمون بالماء البارد حتى في أكثر أوقات السنة برودة، ويمارسون رياضة اليوغا، بجانب إدراكهم لأهمية ممارسة التأمل وفوائده على العقل والجسد والروح.

كتب عنهم الطبيب الإنجليزي روبرت مكاريسون في جريدة الجمعية الفلكية للفنون، "شعوب الهونزا لديهم قدرة على التحمل غير عادية أو معتادة لدى البشر، فالرجل لديهم يمكنه السير في نهر جليدي عاريا في فصل الشتاء دون أن يتضرر جسده أو يشعر بالضعف."

معظم أفراد شعب الهونزا تحت سن الثلاثين يجيدون القراءة والكتابة ويتقنون ثلاث لغات محلية ويتكلمون الإنكليزية

وتحدث في محاضراته باعتباره من الشعوب التي يجب على العالم اتباع عاداتها الغذائية من أجل صحة أفضل، وعمر أطول، ونصح منذ عام 1921 بانباع تجربتهم التي قدمها في محاضرة بعنوان "التغذية الخاطئة ومخاطرها على الاضطرابات المعوية".

### شعب يهزم الأمراض

يتبع شعب الهونزا أساليب بسيطة وبدائية في غذائهم وممارسة حياتهم اليومية، ما ساعدهم على رعاية صحتهم بعناية فائقة، بحسب الأطباء الذين اعنفوا على دراسة نمط غذاء هذا الشعب. فلم لا يعرف شعب الهونزا أيًا

للشعوب والقبائل المنعزلة في العالم ثقافة مختلفة عن ثقافة الاستهلاك اليوم، يتمسكون بعاداتهم بما فيها من عمل وفرح، ليس ليظنوا مختلفين عن بقية الشعوب، ولكن لقناعتهم بما توصل إليه أجدادهم من خلال تجاربهم الطويلة، هكذا يعتقد شعب الهونزا المنعزل في أعالي أقصى شمال باكستان حتى صارت حياته وصفة لطول العمر والصحة الجيدة.

### إسلام آباد - شعب بمعدلات حياة

طويلة تقارب القرن والنصف، لا يعرف رجاله الشيخوخة ولا أمراض العصر القاتلة ولا الأوبئة الفتاكة، تطول نضارة نسائه دون شفق ولا شد تجاعيد ولا صالونات ومواد تجميل، كما تستمر خصوبتهن، فيلدن حتى بعد نصف قرن من العمر.

هذه ليست أسطورة ولا ضربا من الخيال العلمي، بل هي حقيقة شعب الهونزا الذي يعيش منعزلا في أقصى شمال باكستان، سره في الحياة التي أجبرته عليها الظروف الجغرافية والبساطة في الطعام مع كثرة الحركة والضحك واليوغا حتى أصبح هذا الأسلوب وصفة مجربة حياة أفضل.

وعلى عكس ما يتشاع من أن الأثرياء يعيشون أكثر من الفقراء، فلهديم الأموال للحصول على غذاء صحي وغالي الثمن كما أنهم قادرين باموالهم على التداوي في أفضل المصحات، تؤكد عشائر هونزا أنها لا تشيب ولا تمرض ولهذا أطلق على الوادي الذي تسكنه "وادي الخلود"، أن الطعام الطبيعي والعسل والضحك والرقص والرياضة هي أسرار الخلود.

وتعيش عشائر الهونزا، ويعني اسمهم "المتحدون في جبهة واحدة كالسهام"، في وادي هنزة الواقع على ارتفاع ألفي متر عن سطح البحر، وعلى بعد 200 كيلومتر عن إقليم "كلكتا بلتستان"، أقصى شمالي باكستان بعيدا عن التكنولوجيا الحديثة، فهم شعب لا يعرف التلفزيون ولم تصله السيارات، كما لا يعرف الهواتف الذكية التي تتسغل كل الناس اليوم.

ويتبع شعب الهونزا في الحياة البساطة في العيش ما جعل خبراء التغذية يهتمون بدراسة نظامهم الغذائي الذي يعتمد على الخضار والفواكه، ومنتجات الماعز والأغنام التي يصنعونها بشكل تقليدي، فضلا عن منتجات جواميس القطاس البري (البياك) الشهيرة في المنطقة.

هم نباتيون تقريبا لا يأكلون اللحم إلا مرة أو مرتين في العام، وإذا أكلوه فلا يأكلون إلا لحم الضأن.

وتشتهر منطقة وادي هنزة بإنتاج المشمش وزيتة فهو جزء لا يتجزأ من نظامهم الغذائي، إضافة إلى كونهم لا يتناولون الطعام بكثرة، فلهديم وجبتان فقط في اليوم، ويصومون لمدة سبعة أيام متواصلة خلال الربيع من كل عام ولا يتناولون في تلك الفترة سوى العصائر والمياه فقط وتؤسس صحة الطفل منذ البداية.

تأسيسا قويا، حينما تستمر الأم في إرضاعه طبيعيا لمدة ثلاثة أعوام كاملة. وصفة بسيطة تحفظ شبابهم الدائم وطول أعمارهم التي تصل أحيانا إلى 145 عاما، هي الغذاء البسيط، والحركة الدائمة إذ يمشون مسافات لا تقل عن 15 إلى 20 كيلومترا يوميا،

