

# 120 ГОДИНИ ЗДРАВЈЕ И СРЕЌА

На почетокот од оваа нова 2009 година добро е да се потсети на здравјето и на долговечноста. Постојат населенија и народи кои изобилуваат со стогодишници и тоа лица во одлично здравје, весели, витални. Доктори по медицина и други заинтересирани ги цитираат жителите на Андите од Еквадор и Хунзите. Францускиот доктор Жан-Пиер Вилем, кој четири децении крстосувал по светот, во својство на доктор и антрополог, еве што накусо вели за здравјето и за долговечноста на Хунзите.

Како што е познато, тие живеат на тесни висорамнини на северот од Пакистан, до границите на Авганистан, Русија и Кина (Китај), на висина од 1.800 до 2.500 метри. Д-р Жан-Пиер Вилем тврди дека здравјето и долговечноста на населението од Андите во Еквадор, особено на Хунзите, можеби се објаснува со нивниот начин на живеење, што ја почитува природата, скромно, урамнотезено јадење и живот без стрес. Во врска со стресовите, сепак ќе потсетам дека повеќе стогодишници во Франција не се богати луѓе и нивната биографија често пати е исполнета со проблеми, со стресови.

Во извесна смисла Хунзите се светски шампиони на здравје, физичко и психичко, и на долговечност. Нивниот живот не е лесен. По планините има малку обработлива земја. За скромно да живеат присилени се тешко да работат, дури и последните седмици од зимата до извесна мерка и "да постанат". Во северниот дел од Индија важат како одлични планински водичи, неуморливи, способни да изминат со брзо одење десетици, па и стотици километри (понекогаш со трчање!). Се искачуваат по големи стрмнини тешко натоварени. Нивната отпорност кон инфекции и болести е голема. Кај нив, дури и на стари години, не се познати шеќерната болест, канцерот или инфарктот. Се чини дека не стареат, така што луѓе на возраст од 60 до 70 години, изгледаат како да се млади. Спектакуларна е нивната долговечност. Многу е голем бројот на лица на возраст од 100, 110 или од 120 години! Работливи и со едноставен живот во текот на целата година, и во сезоната кога на зима располагаат со малку храна, вложуваат големи напори. Почнува-

ат подобро да се исхрануваат со првите берби на пролет, особено почнувајќи од јуни. Голем број од Хунзите доживуваат 100, па и 120 години, без проблеми во видот, во слухот, па и со одлични заби. Се исхрануваат скромно со производи од сопствените ниви. Културата им се базира на социјалниот живот, почитување на природните закони, љубезноста, учтивоста, солидарноста. Не е забележан ниту еден случај на заболување од канцер или од кардиоваскуларни болести.

Исхраната, главно, им е вегетаријанска (што не значи дека никогаш не јадат месо), просо, хелда (црно жито), јачмен, пченица, леќа, компири, краставици, тикви, моркови (се разбира, без пестициди, вештачки ѓубрива и сл.), по некое јајце. Животински протеини добиваат со јадење пресно сирење, козјо млеко, течноста која останува по вадењето путер од млекото. Од овошје конзумираат јаболка, грозје, бели боболки, а особено "фамозните хунзиски кајсии чии семки служат за добивање одлично прехранбено масло богато со незаситени масни киселини". Дел од тоа овошје се суши и за во зима. Вода пијат од планинските брзи потоци (порои). Пијат и вино, но без претерување.

Некој можеби ќе помисли дека животот на Хунзите е многу тажен и тежок. Всушност, тие планинци се среќни, насмеани, добро расположени, весели, трпеливи, учтиви, скромни, бистри. И покрај тешкотиите во нивниот живот, доживуваат и по 120 години здравје и среќа. И д-р Жан-Пиер Вилем се праша: "Можеби токму таквата е една убава цивилизација?"

**Даниел Мелвил,  
Прилеп**

Рубриците ФОРУМ и ПИСМА ја отсликуваат нашата отвореност кон јавноста. Овде автентично објавуваме и текстови кои не се во согласност со нашата уредувачка политика.

## 16. Дионисови слави "Мину Угриновска"

**Дионисови слави "Мину Угриновска"  
Културен центар "Скрб и утеха-Тиха"  
Градска библиотека "Браќа Миладиновци"  
27 и 28 февруари 2008 г. поч. 20 часот**

Возобновени древно македонски чествувања во чест на Диониса, оваа Божја година по 16. пат. Семакедонски средби во духот на Европа без граници. Обединување на македонската култура од Пирин, Егеј, Преспа, Гора, Голо Брдо... песни и ора, претставување книги, театарски претстави, филмски проекции... беседи... поезија... Како и промоција на филмот "Сид", снимен во Мосомиште-Пиринско кај Македонците во Р Бугарија. Фолклорна група "Иван Попов" од

Н. Лески, Гоцелчевско... претставување на книгата "Македонија 7000 години писменост" од Зариса Параос... фолклорна група и од Егејско... поети од Пиринска Македонија... гости од Гора...

"Чернодрински експрес" - настап на културниот театар "Скрб и утеха", гостување на штитскиот театар... филм за македонската јасновитка баба Ванѓа "Како свеќа" - учесник на меѓународниот фестивал по принципите на Ганди во Индија... и, се разбира, отворено македонско срце и други гости... Дојдете да го доживеете македонизмот како култ на славење, песни и ора, дарување култура и човекољубие на "Дионисовите слави" на 27 и 28 февруари во Градската библиотека "Браќа Миладиновци" во Скопје, во 20 часот.