Iñ uzak ýaşan adam: Li Çing Ýuen

Category: Geň-taňsy wakalar,Kitapcy
написано kitapcy | 22 января, 2025
Iñ uzak ýaşan adam: Li Çing Ýuen

IÑ KÖP ÝAŞAN ADAM: LI ÇING YUEN

Adamyñ ortaça ýaşy segsen ýaş hasap edilýär. Gadymy döwürlerde 500-600, hatda 1000-2000 ýaşan adamlar hakynda rowaýatdyr gürrüñler baram bolsa, edil häzirki döwürde 200 ýaşdan geçen adam bar diýseler, muña ynanan az bolsa gerek. Şeýle-de bolsa size ýalan, bize çyn: söweşjeñ sport görnüşleriniñ ussady hytaýly Li Çing Ýuen 256 ýaşap dünýäden ötdi.
Li Çing Ýuen dört müñ dört ýüz ýaşan Lukman Hekim ýaly rowaýatdyr legendalaryñ gahrymany däl. Ol hakykatdanam durmuşsa ýaşap geçen biri. Hatda ol barada "Time" žurnalynda ýörite makala hem ýazyldy.
Li Çing Ýuen 1749-njy ýylda 71 ýaşynda söweşjeñ sport boýunça tälimçi bolup hytaý goşunyna kabul edildi. Hytaý hökümetiniñ arhiwlerinde Ýuene 150 we 200 ýaşanda iberen gutlag hatlarynyñ nusgasynyñ bardygy hytaýly bir professor tarapyndan mälim edildi.
Hytaýly dermanlyk ösümlikleri öwreniji we sport türgeni Li Çing Ýueniñ özi 1736-njy ýylda doglandygyny aýdýanam bolsa, resmi maglumatlar onuñ doglan ýylyny 1677-nji ýyl diýip görkezýär. Ol 1933-nji ýylda aradan çykdy. Diýmek öz aýdyşyna ynansañ-a, Li 197 ýaşap ölen bolýar, ýok resmi maglumatlar has ynamdarrak gelýär diýsegem 256 ýaşan bolýar. Şu ikisiniñ haýsy bolanda-da, ol dünýäniñ iñ köp ýaşan adamy bolmagynda galýar.
Li Çing Ýuen ömrüniñ köpüsini dag eteklerinde dermanlyk ösümlikleri toplap we uzak ýaşamagyñ syrlaryny öwrenip geçirdi. Onuñ dermanlyk ösümliklere bolan gyzyklanmasy on ýaşyndaka başlady, ol dagda ösýän ot-çöpleri toplap, adam ömrüni uzatmagyñ aýratynlyklaryny öwrendi.

Ömrüniñ ýüz ýylyny dag howasynda ot-çöplerden her tüýsli melhemler ýasap geçirdi. Reýşi kömelegi, goji iýmişi, ginseng, heşouwu, gotukola we bürünçden edilen meý ýaly tebigy önümleri iýip-içip gezdi. Ondan uzak ýaşamagyñ syry soralanda: "Biparh we hiç zady artykmaç janyny ýakmaýan gylygym bar, men bu häsiýetimi meditasiýa esasynda hasam kämilleşdirdim. Oturanymda pyşbaga ýaly hereketsiz oturýan, ýöränimde kepderi ýaly keýpihon ýöreýän, uklanymda it ýaly agyr uklaýan. Size-de şeýtmegi maslahat berýärin" diýip jogap beripdir.
Li Çing Hytaýyñ Szeçuan prowinsiýasynda 1933-nji ýylyñ 6-njy maýynda aradan çykdy. Käbirleri onuñ tebigy sebäpler zerarly aradan çykandygyny aýtsa-da, käbirleri onuñ ölmezinden öñ: "Men bu dünýäde etmeli işimi etdim. Indi öýe dolanýaryn" diýendigini aýdýarlar.

Internet maglumatlary esasynda taýýarlandy.

Geň-taňsy wakalar