

DAN BUETTNER

A hosszú élet titkai

*Kék Zónák,
ahol az emberek a legtovább élnek*

Open Books

Előszó

Felkészülés a változásra

Első találkozásunkkor Sayoko Ogata pontosan úgy festett, mint egy szafarira öltözött, vezető beosztású, tokiói fiatal hölgy: túrabakancs és túrazokni, khakiszínű rövidnadrág és ing, mindez kiegészítve az elmaradhatatlan trópusi sisakkal. Pedig Japánban, Okinava szigetének háromszáztizenháromezer fős modern városában, Nahában voltunk. Amikor finoman viccelődve megemlítettem, hogy úgy tűnik, felkészült a kalandra, nem pirult el, inkább a rá jellemző vidám kacajjal, mutatóujját rázva válaszolt:

– Felveszem önnel a versenyt, Dan úr.

De többé nem láttam rajta a trópusi sisakot.

Akkoriban, 2000 nyarán Sayoko sikeres fiatal vezető volt Tokióban. Cége felkérésére Japánba utaztam, hogy egy népszerű témát, a hosszú élet titkát kutassam. Több mint egy évtizeden keresztül a *Quest* nevű interaktív oktatási programot vezettem, amely egy csoport interneten érintkező tudósból áll, akikkel a Föld néhány nagy talányát próbáltuk megfejteni. Célunk az volt, hogy naponta újabb és újabb feladattal ragadjuk meg több tízezer diák képzeletét és intelligenciáját az interneten. Korábban már jártam ezzel a programmal Mexikóban, Oroszországban és Afrika számos részén is.

A magas kort vizsgáló kutatások kapcsán már találkoztam Okivana nevével. A demográfiai felmérések kimutatták, hogy ez a sziget bolygónk azon helyei közé tartozik, ahol a legtávolabbi és a leg-

egészségesebb módon élnek az emberek. Az okinavaiak közül háromszor többen érték meg a századik születésnapjukat, mint az amerikaiak közül, a szívbetegség száma pedig ötször kevesebb volt, és mintegy hét tartalmas évvel tovább éltek. De vajon mi lehet az egészségben eltöltött hosszú életük titka?

Egy kis forгатócsoporttal érkeztem a szigetre: egy operatőr, három író kísért el utamra, no meg egy távközlési technikus, hogy fenn tudjuk tartani a kapcsolatot a mintegy negyedmillió diákkal. Gerontológusokat, demográfusokat, gyógynövénytermesztőket, sámánokat és papnőket kerestünk fel, emellett több matuzsálemkorú emberrel is találkoztunk, az okinavai hosszú élettartam élő bizonyítékául.

Minden reggel online közösségünk döntötte el, hogy kikkel készítsünk aznap interjút, és kutatási csoportunk mivel foglalkozzon. Esténként aztán beszámolóinkkal és rövid videók segítségével tájékoztattuk a közönséget.

Sayoko a számítógépére mentett Excel-táblákkal készült, és fordítók kíséretében érkezett. Rendkívül elszánt volt, hogy a napi beszámolókat és videókat japán nyelven, éjfélig közvetítsék Tokióban. Tíz napon keresztül lázasan kérdeztünk mindenkit az okinavai életről, amelyek alapján aztán összefoglalókat készítettünk. Boldog voltam, rengeteg elbűvölő emberrel találkozhattam. Sayoko is mindig időben elkészült munkájával, s ez őt is elégedettséggel töltötte el. A program végeztével a két csapat karaokéval és *szaké*-val ünnepelt, majd elváltak útjaink. Együttműködésünk itt egy időre véget ért.

A Kék Zóna kutatása

Öt évvel később ismét egy tucat szakember kíséretében tértem vissza. Akkoriban fejeztem be a *National Geographic*-ba szánt cik-kemet, *A hosszú élet titka* címmel, amely bolygónk három olyan területét térképezte fel, ahol a legtovább élnek az emberek – ezeket a helyeket neveztük el Kék Zónáknak. A kifejezés már korábban is létezett, demográfusok használták először egy ilyen szardíniai régió kutatása során. Mi aztán kiterjesztettük a terminust minden olyan térségre a világon, ahol az átlagosnál hosszabb ideig élnek. Okinava ezen a listán is előkelő helyen szerepelt.

Elhatároztam, hogy egy új online kutatás során jobban megismerkedem az okinavai életstílussal. Ekkor már naponta több mint egymillió ember követte munkánkat az interneten. Óriási lehetőséget jelentett ez, és tisztában voltam vele, hogy nem késheetünk le egyetlen határidőt sem. Ezért úgy döntöttem, felkeresem Sayokót.

A dolog nehezebbnek bizonyult, mint gondoltam. Sikertelenül próbáltam elérni őt a régi e-mail-címén és egykori munkatársainkon keresztül. Végül felkerestem a korábbi főnökét, akitől megtudtam, feladta karrierjét, hogy főállású anya lehessen. Ez teljesen meglepett. Úgy gondoltam, mostanra már vezető beosztásban dolgozik valahol a Sonynál vagy a Hitachinál. Ehelyett otthagya Tokiót, mesélte volt főnöke, és Jaku Sima szigetére költözött, ahol tanár férjével és két gyermekükkel él. Hívásomat kitörő örömmel fogadta.

– Dan úr! Örülök, hogy hív! – Elmeséltem neki újabb okinavai terveimet, és megemlítettem, szeretném, ha csatlakozna.

– Dan – válaszolta –, tudja, hogy imádtam a kutatást, rengeteget jelentett számomra. De két kicsi gyerekem van, nem hagyhatom őket magukra.

Beszélggettünk még pár percet, majd elbúcsúztunk. Csalódtam, és kénytelen voltam más segítség után nézni. De aztán pár nap

múlva visszahívott, és minden átmenet nélkül elfogadta az ajánlatomat. Fogalmam sem volt, miért döntött így, de megkönnyebbültem, hogy újra a csapatomban tudhatom.

Okinava messzi, északi részén egy hagyományos vendégházban rendeztük be a Kék Zóna projekt főhadiszállását. Jó pár kutató, újságíró, operatőr és fotós csatlakozott hozzánk, Sayoko pedig ismét egy csapat japán fordítóval és technikussal érkezett. Divatos szafariviseletének nyoma sem volt, szandált és terepszínű pamutruhát viselt. Ám amikor számítógépén megnyitotta híres táblázatainak egyikét, egyértelmű volt, hogy semmit sem veszített szervezési készségéből és lendületéből.

– Rendben, Dan úr, beszéljük meg a határidőket!

A következő két hétben alig láttuk egymást. Napközben kis csapatommal információt gyűjtöttünk és történeteket rögzítettünk. Sayokóék minden éjjel lefordították az anyagokat és feltöltötték a világhálóra. Körülbelül akkor ébredtem, amikor ő épp lefeküdni készült, ezért csak vacsoraidőben találkoztunk. Ekkor mindkét csapat – összesen húszan voltunk – együtt étkezett. A vacsorabeszélgetéseket általában az éjféλι határidő uralta. Arra sem jutott időnk, hogy megbeszéljük Sayokóval, mi történt velünk utolsó találkozásunk óta.

Az élet megy tovább

A projekt második részében online olvasóink szavazata alapján csapatommal Ogimiba, egy aprócska halászfaluba látogattuk el, ahol egy Ushi Okushima nevű száznégy éves hölgyel beszélgettünk. Sayokóval már a *National Geographic*-cikk kapcsán felkerestük őt. Lenyűgözött bennünket hihetetlen életenergiájával, azzal, hogy ételei alapanyagának többségét ő maga termesztette, és összejöv-

teleket szervezett a barátainak. Amióta elmúlt százéves, a média gyakran felkereste. Szinte minden nagy hírszolgáltató rátalált, beleértve a CNN-t, a Discovery Channelt és a BBC-t is.

Amint Sayoko megtudta, hogy újra felkeressük Ushit, kérte, hadd tartson velünk. Az egyórás úton Ogimi felé, miközben a hátsó ülésről szemléltük, ahogyan Észak-Okinava élénk tája elsuhan mellettünk, végre volt időnk egy kiadós beszélgetésre is.

– Tudja, Dan, találkozásom Ushival megváltoztatta az életem – kezdte. – Tokió belvárosában dolgoztam, reggel fél nyolctól késő estig napi öt-hét találkozón vettem részt, majd a vacsora után még karaoke következett hajnali egyig vagy kettőig. Kemény élet volt, de én élveztem. Jó munkát végeztem. Rengeteg pénzt kerestem, de valami mégis hiányzott az életemből. Itt, belül üresnek éreztem magam – mutatott a mellkasára.

– Tudja, Dan, amikor először találkoztunk Ushival, csak a széles mosolya tűnt fel – emlékezett. – Ön egy távoli országból jött, és ő mégis úgy beszélt önnel, mintha barátok lennének. Mi, japánok általában óvatosak vagyunk az idegenekkel. Ushi asszony azonban azonnal melegen fogadta. Olyan volt az egész légkör, mint egy hatalmas ölelés. Érezhető volt, hogy lényével mindenkit boldoggá tesz maga körül: családját, barátait, még az idegeneket is. És bár soha nem beszéltünk, éreztem, hogy hihetetlen erő árad belőle.

Sayoko visszaemlékezett arra, amikor Ushival való első találkozásunk után üdítőért indult:

– Gondolkodtam. Én is ilyen szeretnék lenni. A fennmaradó időben Okinaván csak rá tudtam gondolni, arra, hogy élete milyen egyszerű, mennyire jól érzik magukat körülötte az emberek, mennyire nem aggasztja a jövő, és nem szomorkodik amiatt, hogy esetleg valamit elszalasztott. Egyre inkább azt éreztem, olyan akarok lenni, mint ő. Ez lett az életcélom.