

المنطقة الزرقاء» في كوستاريكا تدهش العالم»



يستيقظ «دون ساتو»، صاحب الـ94 عاماً، باكراً ويقطع الحطب الذي يحتاج إليه خلال يومه، قبل أن يذهب في نزهة حول بيته في شبه جزيرة نيكويلا غربي كوستاريكا، وهي واحدة من خمس مناطق في العالم ذات أطول متوسط عمر متوقع لسكانها.

ويروي ساتورينو لوبيس الملقب بـ«ساتو» قائلاً: «أشعر بصحة جيدة في سنّي هذه لأن الله يعطيني القوة لأمشي بترؤ». «أمشي لحوالي كيلومتر أو حتى أربعة كيلومترات، ثم أعود إلى المنزل بهدوء

لوبيس هو واحد من بين 1010 كوستاريكيين تخطت أعمارهم الـ90 عاماً، يعيشون في إحدى المناطق المصنفة «زرقاء» في العالم.

في نهاية القرن العشرين، وضع عالم السكان البلجيكي ميشال بولان والطبيب الإيطالي جاني بيس على الخارطة دائرة بالقلم الأزرق حول منطقة باراجيا في سردينيا بإيطاليا؛ حيث استوقفهم العدد الكبير من المعمّرين الذين تخطوا سن

حددت الجمعية الوطنية للجغرافيا، ومقرها واشنطن، في عام 2005 متوسط عمر متوقّعاً غير عادي في لوما ليندا في كاليفورنيا، وإيكاريا في اليونان، وأوكيناوا في اليابان

ويشرح المعمّر «دون ساتو» : «خلال النهار، إذا وجب تنظيف الممر، تنظفه، وإذا وجب تقطيع الحطب، تقطّعه. هنالك الكثير من الأشياء الصغيرة التي يمكن القيام بها»، مشيراً إلى أن غذاءه يتألف من الأرز، والفاصوليا، والقليل من اللحوم، والفاكهة، والأفوكادو. كليمانتينا (91 سنة) وزوجها أجوستين (100 سنة) ثنائي آخر يتبع نظاماً غذائياً مماثلاً لجيرانه

ويعيش خوسيه فييجاس، وهو معمر آخر معروف بـ«باتشيتو»، مع إحدى بناته الـ8، في قرية سان خوان دي كيبيرادا هوندا المجاورة

ويأمل في مناسبة عيد ميلاده الـ105 في 4 مايو المقبل، أن يستطيع ركوب الحصان من جديد، وهذا النشاط مارسه طوال حياته كحارس للقطعان