

معمره أمريكية تحتفل بعيد ميلادها الـ 105: "كل يوم نعمة"



الأربعاء 9 سبتمبر 2026 04:00 م

قالت امرأة معمرة من ولاية تكساس الأمريكية احتفلت أخيراً بعيد ميلادها 105 أعوام، إنها تعزو طول عمرها إلى "الله الرحيم".

وفي حين إن إيمان بليندا فيدوك ربما لعب دوراً مهماً في طول عمرها، إلا أنها اتبعت أيضاً العديد من العادات التي يقول الخبراء إنها يمكن أن تساهم في حياة أطول وأكثر صحة □

وصرّحت لقناة "فوكس 26 هيوستن" في احتفالها الأخير بعيد ميلادها: "لقد وضعني الله هنا لسنوات عديدة (...) لكنني كنت دائماً رياضية للغاية، ألعب التنس، وأصبح طوال حياتي، وأتناول طعاماً جيداً".

ومازحت فيدوك قائلة إنها تعظ أطفالها وأحفادها و"أحفاد أحفادها" بتناول طعام صحي، لكنها قالت: "ما زالوا يأكلون الوجبات السريعة!", متابعه: "نعيش بوتيرة أسرع هذه الأيام، كنا نملك الوقت للجلوس وتناول وجبة مغاً".

وولدت فيدوك عام 1921 ونشأت في ويست بالم بيتش، فلوريدا، وتزوجت من رجل خفر السواحل تشارلز "تشاك" فيدوك أثناء تطوعها مع منظمة USO خلال الحرب العالمية الثانية، وانتقلا إلى تكساس عام 1946 وقضيا عقوداً يسافران حول العالم مغاً □

بحسب التقرير، فإن فيدوك "شخص حاد الذكاء ومستقل ومليء بالقصص من قرن من الحياة".

وقالت إنها تتساءل كل صباح عندما تستيقظ: "هذا يوم آخر يا رب، لماذا أنا هنا؟" مضيفه: "كل يوم نعمة!". لكنها رأت أن "أكثر ما يحزن في التقدم في السن" هو رؤية الناس يفقدون حدة قواهم العقلية، ونسبت الفضل إلى "الله" في السماح لها بالاحتفاظ بحدة قواها العقلية □

وأوضحت أن بعض العادات البسيطة ساعدتها على العيش لفترة طويلة □ وأشارت إلى "أن العيش كما تعلم أنك يجب أن تعيش، واللطف مع الناس، والاعتدال في كل شيء ساعدني، وقد أنعم الله عليّ بجينات جيدة، ولكن بعد ذلك اعتنيت بجسدي".

نصائح الخبراء لتحسين الصحة العامة

صرحت الدكتورة أنو نافاني، كبيرة المسؤولين الطبيين في مركز لو ريف ويلنس في سان خوسيه بكاليفورنيا، مؤخرًا لشبكة "فوكس نيوز ديجيتال" بأن إطالة العمر يتعلق أكثر بإضافة حياة إلى السنوات بدلاً من إضافة سنوات إلى الحياة □

بدلاً من التبذير على عمليات تحسين الأداء البيولوجي المكلفة أو الإجراءات أو المكملات الغذائية، توصي نافاني بالتركيز على الممارسات اليومية البسيطة التي يمكن أن تعزز نوعية الحياة □

وقالت إن الحصول على نوم عالي الجودة - حوالي سبع ساعات في الليلة للشخص العادي - ضروري لكي يؤدي الناس وظائفهم على النحو الأمثل، وقد تم ربطه بعمر أطول وأكثر صحة □

بحسب نافاني، يُعدّ التحكم في التوتر عاملاً رئيساً آخر في الشيخوخة الصحية □ كما أن النشاط البدني المنتظم والتفاعل الاجتماعي - وهما عاملان آخران مرتبطان بطول العمر - يمكن أن يساعدا الناس على السيطرة على التوتر، وكذلك التأمل المنتظم □

واتباع نظام غذائي مغذي يشمل مجموعة متنوعة من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتين ومنتجات الألبان، مع الحد من السكريات المضافة والأطعمة فائقة المعالجة، هو عنصر مهم آخر للشيخوخة الصحية

قال خبيراً طول العمر ديفيد كرافيت ولاري وولف، مؤلفا كتاب "دليل الشيخوخة الخارقة"، سابقاً لشبكة "فوكس نيوز ديجيتال"، إن الحفاظ على موقف إيجابي هو العامل رقم واحد المرتبط بالعيش لفترة أطول

وأضاف كرافيت: "الأشخاص ذوو الموقف الإيجابي يعيشون أطول من الأشخاص ذوي الموقف السلبي لأنه يقلل من التوتر، والذي بدوره يقلل من الالتهاب، والالتهاب هو سبب معظم الأمراض المرتبطة بالعمر".

كما أوصى الباحثان بوضع أهداف جديدة والعمل على تحقيقها، وبناء علاقات قوية ، والحفاظ على الشعور بالاستقلالية مع تقدم الناس في السن