105 أعوام بحيوية وصحة.. حكاية معمّرة بريطانية كشفت سر طول العمر



كشفت معمّرة بريطانية بلغت 105 أعوام عن سر طول عمرها، مؤكدة أن القيلولة اليومية المنتظمة جعلتها تتمتع بالصحة والحيوية، إلى جانب نظرتها الإيجابية للحياة.

وقالت دورا هورسفال، المقيمة في دار فليورز مانور للرعاية: "بعضنا يعيش حياة قصيرة وبعضنا حياة طويلة، لكن ما نفعله في تلك المدة هو ما يهم".

عاشت دورا خلال الحرب العالمية الثانية وشهدت تولي الملكة إليزابيث الثانية العرش وتعاقب 24 رئيس وزراء على 10 داونينغ ستريت.

لم تكن حياتها سهلة، فقد أُرسلت هي وشقيقها جاك إلى مدرسة داخلية في غرب لندن بعد مغادرة والدهما ووقوع الأسرة في الفقر. وفي سن 13 انتقلت إلى سالزبوري قبل أن تعود إلى لندن في سن 18 حيث التقت زوجها ريغ، وتزوجا في كرويدون في 23 ديسمبر 1941، ثم استقرا في سالزبوري وأنجبا ابنتيهما بات وبيتي.

خلال الحرب عملت دورا موظفة في حافلات، ثم انضمت إلى مصنع سري لإنتاج طائرات سبتفاير. وبعد 45 عاما في سالزبوري انتقلت مع ريغ إلى جنوب إسبانيا حيث عاشا 18 عاما، وعادت إلى بريطانيا بعد وفاته، وأقامت مع ابنتيها قبل انتقالها إلى دار الرعاية في 2022.

وقالت ماندي تشيزمان، حفيدة هورسفال: "أعتقد أن ذلك قد يكون سبب تمتعها بصحة جيدة، فهي تأخذ قيلولة كل يوم، حتى عندما كنا صغارا. أتمنى أن أكون نصف السيدة التي هي. إنها مرحة ولديها ضحكة عذبة".

واحتفلت هورسفال بعيد ميلادها بعزف على الكمان قدمته سو لورد، تضمن أغنية "إنها طريق طويل إلى تيبراري" التي كانت مفضلة في زمن الحرب، لكونها مسقط رأس ريغ.

وحضر الضيوف شاي بعد الظهر وكعكة عيد ميلاد بالفراولة والفانيليا، قبل أن تفتح هورسفال بطاقة تهنئة من الملك تشارلز وكاميلا.