

Karalienė Elžbieta, ilgiausiai tarnavusi monarchė – raktai į jos ilgaamžiškumą



OMNIVAL ARTHRO 2022 m. rugsėjo 8 d. mirė seniausia ir ilgiausiai valdanti Didžiosios Britanijos monarchė karalienė Elžbieta II. Mirties priežastis neskelbiama, tačiau Bekingemo rūmai ketvirtadienį paskelbė, kad jai buvo teikiama medikų priežiūra namuose, o gydytojai buvo „susirūpinę“ jos sveikata. Teigiama, kad karališkosios šeimos nariai rinkosi jos namuose Balmoralyje Škotijoje.

Vėliau ketvirtadienį paskelbtame pareiškime karališkoji šeima sakė: "Karalienė ramiai mirė Balmoralyje šią popietę. Karalius ir karalienė konsortė liks Balmoralyje šį vakarą ir rytoj grįš į Londoną". Elžbieta gimė 1926 m. balandžio 21 d., o į sostą įžengė būdama 25 metų po savo tėvo karaliaus Jurgio VI mirties 1952 m.

Naujausios sveikatos problemos

Nepaisant to, kad būdama 90-ies ji buvo geros sveikatos, karalienė pastaruoju metu patyrė sveikatos problemų.

Vasario pabaigoje ji užsikrėtė COVID-19, dėl kurio, karalienė buvo, „labai pavargusi ir išsekusi“, pasak per vaizdo pokalbį su žiniasklaida kalbėjusių sveikatos priežiūros darbuotojų.

Princas Harry ir Sasekso hercogienė Meghan lankėsi pas karalienę balandžio viduryje – tai buvo pirmasis jų vizitas Vindzoro pilyje po prieštaringai vertinamo pasitraukimo, dėl kurio daugelis susimąstė, ar velionės monarchės sveikata blogėja. Šiais metais ji taip pat praleido keletą kasmetinių karališkųjų renginių, įskaitant Velykų sekmadienio pamaldas Šv. Jurgio koplyčioje, motyvuodama sunkumais judėti ir keliauti. Tačiau Elizabeth antradienį Balmoralyje pasveikino naujai išrinktą ministrę pirmininkę Liz Truss.

Karalienė daugelį metų buvo geros sveikatos – per pastaruosius du dešimtmečius ligoninėje teko lankytis tik tris kartus. Tai pradėjo keistis po 73 metus buvusio jos vyro princo Philipo mirties 2021 m. balandžio 9 d., likus mažiau nei 2 savaitėms iki jos 95-ojo gimtadienio.

Po šešių mėnesių, 2021-ųjų spalį, karalienė staiga atšaukė kelionę į Šiaurės Airiją dėl nuovargio, pasak rūmų padėjėjų, ir kitą dieną buvo paguldyta į ligoninę. Po nakvynės ligoninėje ji buvo paleista namo. Beprecedenčiu žingsniu tapo jos dalyvavimo visuose viešuose renginiuose ir ceremonijose atšaukimas ateinančioms kitoms 2 savaitėms. Jokio paaiškinimo ar diagnozės nepateikta.

Raktai į jos ilgaamžiškumą

Nors ji buvo viena turtingiausių pasaulio moterų, Elžbieta gyveno gana nerūpestingai, o jos kuklus gyvenimo būdas galėjo prisidėti prie jos ilgaamžiškumo. Nors ji niekada viešai nekommentavo savo mitybos, mankštos, miego įpročių ar kitų savo kasdienio gyvenimo aspektų, atrodo, kad ji išlaikė natūralią sveikatą stiprinančią rutiną.

Karalienės mityba buvo ypač nerūpestinga. Remiantis pranešimais, ji rytą pradėdavo nuo juodosios Earl Grey arbatos, po kurios pusryčiaudavo - dubenėlis dribsnių ar jogurto ir dažnai skrebučiai su marmeladu. Jei ji nevalgydavo oficialiuose renginiuose, pietums ir vakarienei būdavo patiekiami tiesiog termiška apdoroti baltymų šaltiniai – pietums kepta vištiena arba žuvis su salotomis, o vakarienei – žvėriena (pvz., elniena ar fazanas) arba daugiau žuvies be jokio krakmolo. "Viskas. Tai viskas, ką ji valgydavo", – 2017 m. CNN sakė buvęs karališkasis šefas Darrenas McGrady. „Ji tokia disciplinuota. Ji galėjo turėti bet ką, ko tik nori, bet būtent ta disciplina palaikė ją taip gerai ir karalienė ilgai išliko sveika. Tačiau karalienė vertino reguliarius, nedidelius pasmalžiavimus: tarp pietų ir vakarienės ji mėgaudavosi popietės arbata su sumuštiniais ir pyragu, taip pat buvo žinoma, kad ji reguliariai mėgavosi alkoholiu.

Elizabeth nesilaikė konkrečios mankštos rutinos. Vietoj to, ji įtraukė fizinį aktyvumą į savo kasdienį gyvenimą, dažniausiai pasivaikščiojimą su savo mylimais korgiais arba jodinėjimą žirgais karališkose žemėse. Reguliarus pakankamas miegas taip pat prisidėjo prie geros sveikatos. Ji bandydavo atsigulti miegoti iki 23 val. ir pabusti 7.30 val.

„Jos įpročiai ir unikalūs mąstymo būdas – apie maistą ar mankštą, darbą ar poilsį – daro ją žemiška moterimi, kokia ji yra šiandien“, – Bryanas Kozlowski, knygos „Tegyvuoja karalienė! 23 gyvenimo taisyklės iš ilgiausiai valdančio Didžiosios Britanijos monarcho“, – 2020 m. žurnalui „Good Housekeeping“ sakė. „Dėl to jos gyvenimo būdo „paslaptys“ yra stebėtinai lengvas (ir nemokamas!) džiaugsmas, kuriuo galima sekti kasdieniame gyvenime.

Kozlowski įvardijo keletą kitų veiksnių, padėjusių jai išlikti fiziškai ir psichiškai sveikai iki devyniasdešimties metų:

- Turėti kasdienių užsiėmimų ir tikslų. Karalienė kasmet viešai pasirodydavo dešimtis kartų, o kasdien valandų valandas atsiversdavo didelę raudoną dėžutę, pilną su valstybės reikalais susijusių dokumentų ir ją skaitydavo.
- Ne tik imti, bet ir duoti. Nuo tada, kai įžengė į sostą, Elžbieta garsėjo savo tikslo jausmu. Ji rėmė daugybę labdaros organizacijų ir siekė gyventi būnant pavyzdžiu.
- Skirkite laiko poilsiui. Būdama Didžiosios Britanijos monarchijos vadove, Elžbieta dažnai turėdavo daug rūpesčių ant savo pečių, tačiau ji visuomet atrasdavo laiko poilsiui gamtoje, reguliariai lankydama savo ūmiesčio dvarus. Net jos popietės arbata suteikė kasdienį atokvėpį nuo streso.

Karalienė Elžbieta visada pradėdavo savo rytą su juodosios Earl Grey arbatos puodeliu ir kasdien gerdavo popietės arbatą. Karalienė taip pat mėgo juodąjį šokoladą, sakė vienas iš jos buvusių virėjų. Ne per saldus skanėstas turintis daug antioksidantų, kurie gali padėti sumažinti uždegimą ir palaikyti širdies sveikatą.

Į velionės monarchės kasdienybę buvo įtrauktas ir alkoholis – maždaug pusę amžiaus ji kiekvieną vakarą mėgavosi Dubonnet kokteiliu, TODAY pasakojo britų istorikas Andrew Robertsas. Praėjusį rudenį gydytojai patarė jai atsisakyti šios vakaro dalies.

Dar vienas galimas veiksnys padėjęs karalienei sulaukti tokio garbaus amžiaus: dėl su rūkymu susijusių ligų praradusi tėvą, dėdę, senelį, prosenelį ir galiausiai seserį, Elžbieta niekada gyvenime nerūkė cigaretės.

Elžbietą nugyveno gražų gyvenimą ir “užgyveno” sūnų Charlesą; kitus savo vaikus princesę Anne, princą Andrew ir princą Edwardas bei daug anūkų ir proanūkių.

<https://www.webmd.com/healthy-aging/news/20220908/queen-elizabeth-longest-serving-monarch-dies-at-96>

<https://www.today.com/today/amp/rcna47275>