

## Μυστικά μακροζωίας από μία 99χρονη που έγινε viral -Μένει μόνη, πληρώνει τους λογαριασμούς online και οδηγεί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Η Mildred πήρε την πρώτη της γεύση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τον περασμένο Αύγουστο, όταν γιόρταζε τα 99α γενέθλιά της σε μια κρουαζιέρα, και η κόρη της δημοσίευσε ένα βίντεο .

Μια 99χρονη γυναίκα που ζει μόνη της και εξακολουθεί να οδηγεί, έχει γίνει viral

αφού μοιράστηκε το μυστικό της μακροζωίας της, λέγοντας ότι είναι σημαντικό να έχουμε θετική στάση.



Η 99χρονη Mildred Kirschenbaum μοιράζεται τη σοφία της μέσω του Instagram και του TikTok της κόρης της, Gayle / Φωτογραφία: glkirschenbaum

Η Mildred Kirschenbaum, από το Boca Raton της Φλόριντα, μοιράζεται τις συμβουλές της στις σελίδες Instagram και TikTok της κόρης της, Gayle Kirschenbaum.

Σε ένα πρόσφατο βίντεο μίλησε για το πώς πιστεύει ότι η επιλογή πάντα να είναι ευγνώμων συνέβαλε στη μακρά ζωή της.

Η 99χρονη αποκαλύπτει τα μυστικά της μακροζωίας της «Θέλω να μοιραστώ μια σκέψη για τη στάση που πρέπει να έχουμε στη ζωή», ξεκίνησε να λέει. «Τον Αύγουστο θα γίνω 100 χρόνων. Είναι μόνο μερικοί μήνες μακριά, και όμως έχω φίλους που είναι 20 χρόνια νεότεροι, 15 χρόνια νεότεροι και οι συμπεριφορές τους θα τους κάνουν να μη φτάσουν στην ηλικία μου».

Η Mildred εξήγησε ότι οι φίλοι της «δεν είναι ευγνώμονες για τίποτα», λέγοντας ότι παραπονιούνται για τα πάντα, από το φαγητό που τους σερβίρουν μέχρι τα παιδιά τους που δεν τους τηλεφωνούν αρκετά.

«Αν το φαγητό δεν είναι σωστό, πάρτε ένα επιπλέον επιδόρπιο», συμβούλεψε. «Αν ακούτε τα παιδιά σας μία φορά την εβδομάδα, είναι εντάξει. Σας καλούν μια φορά την εβδομάδα, τους τηλεφωνείτε μια φορά την εβδομάδα και να είστε ευγνώμονες που απολαμβάνουν τη ζωή».

«Αλλάξτε στάση. Δείτε τη θετική πλευρά της ζωής. Νομίζω ότι αυτό με πήγε μέχρι

εδώ», πρόσθεσε. «Προσπαθώ να μην ιδρώνω πολύ για τα μικρά πράγματα και να έχω θετική στάση».

Το βίντεο της Μίλντρεντ έχει προβληθεί περισσότερο από δύο εκατομμύρια φορές από τότε που δημοσιεύθηκε, στις 30 Μαΐου, και άγγιξε τις ψυχές πολλών θεατών.

Η σταρ των Real Housewives of New York, Ramona Singer, συμφώνησε μαζί της στα σχόλια, γράφοντας: «Η θετική στάση είναι το παν στη ζωή».

«Τόσο αλήθεια, η γιαγιά μου έζησε μέχρι τα 99 και πάντα έλεγε... σκέψου ως νέος και να είσαι ευγνώμων! Λόγια με τα οποία να ζεις», σχολίασε κάποιος άλλος.

«Θα λάβω υπόψη μου όλα όσα είπε και είμαι 72 ετών», μοιράστηκε ένας άλλος. «Ποτέ πολύ μεγάλοι για να προσαρμόσουμε τη σκέψη μας».

Η 99χρονη μένει μόνη, οδηγεί και πληρώνει τους λογαριασμούς online Μιλώντας στο Fox News Digital, η Mildred είπε ότι ζει μόνη της από επιλογή και παραμένει ανεξάρτητη. Ακόμα οδηγεί, πληρώνει τους λογαριασμούς της στο Διαδίκτυο και στέλνει μηνύματα στους φίλους και την οικογένειά της από το iPhone της.

«Οι μόνες επιταγές που στέλνω είναι δώρα γενεθλίων», είπε στο πρακτορείο. «Όλα τα άλλα είναι online. Μάθετε πώς να κάνετε τα βασικά, απλά πράγματα. Δεν σου ζητάω να κάνεις κάτι περίπλοκο. Είναι απλό».

Η κόρη της, Γκέιλ, 60 ετών, είναι συγγραφέας και βραβευμένη με Emmy σκηνοθέτιδα, με έδρα τη Νέα Υόρκη, ενώ έχει έναν γιο που ζει στο Ορλάντο της Φλόριντα.



Mom can't believe  
she is turning 99

@ Instagram / @glkirschenbaum

Η Mildred πήρε την πρώτη της γεύση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τον περασμένο Αύγουστο, όταν γιορτάζε τα 99α γενέθλιά της σε μια κρουαζιέρα, και η κόρη της δημοσίευσε ένα βίντεο .

Πώς η 99χρονη έγινε σταρ του διαδικτύου

Η Mildred πήρε την πρώτη της γεύση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τον περασμένο Αύγουστο, όταν η Gayle δημοσίευσε ένα βίντεο όπου γιορτάζει τα 99α γενέθλιά της σε μια κρουαζιέρα.

«Αυτή είναι μια μεγάλη εβδομάδα για μένα. Θα γίνω 99 και δεν μπορώ να το πιστέψω ότι είμαι 99 και έχω ακόμα τα λογικά μου», εξήγησε.

«Είμαι η πιο τυχερή γυναίκα στον κόσμο που έχω μια οικογένεια που νομίζω ότι με

λατρεύει, δεν είμαι σίγουρη», πρόσθεσε γελώντας.



© Instagram/gkirschenbaum

Το βίντεο της Mildred τράβηξε τόσο μεγάλη προσοχή που η Gayle έστρεψε το επίκεντρο των λογαριασμών της στο social media στη μητέρα της και τη σχέση τους

«Αλλά ακόμα κι αν δεν το κάνουν, τηλεφωνούν, ελέγχουν αν είμαι καλά, και υπάρχουν τόσοι πολλοί άνθρωποι που δεν έχουν νέα από τα παιδιά τους ή την οικογένειά τους, οπότε είμαι πολύ τυχερή».

Η Gayle είπε στο Fox News Digital ότι το βίντεο τράβηξε «μεγάλη προσοχή» και την ενέπνευσε να στρέψει το επίκεντρο των λογαριασμών της στα social media στη μητέρα της και στη σχέση τους.

Κι άλλα μυστικά μακροζωίας από την υπερήλικη

Η Mildred μοιράστηκε την πρωινή της ρουτίνα σε ένα άλλο κλιπ, λέγοντας ότι δεν «πηδά αμέσως από το κρεβάτι». Αντίθετα, αρπάζει το iPad της και παίζει ένα παιχνίδι, είτε είναι bridge είτε Words With Friends. «Αυτό με ξεκουράζει. Μετά θα

σηκωθώ και θα πάρω πρωινό», είπε.

«Αν τα καταφέρω, θα πάω στο αθλητικό κέντρο, στο ξαπλωμένο ποδήλατο. Αυτό είναι το ποδήλατο που χρησιμοποιείτε τα χέρια και τα πόδια σας. Αν δεν είμαι έτοιμη, αφήνω πραγματικά το σώμα μου να μου υπαγορεύσει τι θέλει να κάνει», συνέχισε.

«Αν ξαναπάω στο κρεβάτι, είμαι κουρασμένη και χρειάζομαι λίγο περισσότερο χρόνο για να χαλαρώσω, γιατί δεν πηγαίνεις πάντα για ύπνο και κοιμάσαι κατευθείαν όλη τη νύχτα. Οπότε κάνω ό,τι καλύτερο ξέρω».

Η Mildred μοιράστηκε την πρωινή της ρουτίνα σε ένα άλλο κλιπ, λέγοντας ότι της αρέσει να παίζει παιχνίδια στο iPad, στο κρεβάτι, πριν ξεκινήσει τη μέρα της  
Η δύσκολη σχέση που είχαν μητέρα και κόρη  
Πολλά από τα βίντεο των Mildred και Gayle αφορούν τη θετικότητα και τη συγχώρεση, πάνω στα οποία έπρεπε να δουλέψουν όλα αυτά τα χρόνια.

Η ηλικιωμένη ομολογουμένως συνήθιζε να εκφοβίζει την Gayle για την εμφάνισή της και ενθάρρυνε την κόρη της να κάνει επέμβαση στη μύτη, αλλά εκείνη δεν το έκανε ποτέ.

<https://www.instagram.com/reel/CjgaSX6pCUO/>

Η γεμάτη σχέση τους και ο δρόμος τους προς τη θεραπεία ήταν τα θέματα των ταινιών της Gayle, με τίτλους «My Nose» (2007) και «Look at Us Now, Mother» (2015).

Η Gayle μοιράστηκε αργότερα στο Ted Talk της, το 2017, ότι έμαθε να συμπάσχει με τη μητέρα της αφού συνειδητοποίησε ότι η σκληρή μεταχείρισή της είχε τις ρίζες της στο δικό της τραύμα.

«Συγγνώμη», είπε η Mildred στην κόρη της σε ένα βίντεο. «Ελπίζω να με συγχωρέσεις. Αλλά νιώθω ότι το έκανες επειδή μιλήσαμε η μία στην άλλη. Έτσι, τώρα, προσπαθώ να συγχωρήσω τον εαυτό μου».

**Πηγή:** [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)