

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Wednesday, 26 August 2026

116 वर्ष की उम्र में भी स्वस्थ : दुनिया की सबसे बुजुर्ग महिला ने बताया लंबी उम्र का राज़

Publisher

Published on 26 Aug 2025



दुनिया में लंबी उम्र पाना हमेशा से इंसान के लिए कौतूहल और प्रेरणा का विषय रहा है। आज के समय में जब लोग 60-70 साल की उम्र में ही स्वास्थ्य समस्याओं से जूझने लगते हैं, वहीं दुनिया की सबसे बुजुर्ग जीवित महिला ने 116 वर्ष की आयु में भी न सिर्फ स्वस्थ जीवन जिया है बल्कि अपनी सकारात्मक सोच से दुनिया को एक नई प्रेरणा दी है।

यह वही महिला हैं जिन्होंने **110 साल की उम्र में कोविड-19 को मात दी थी**। उस समय पूरी दुनिया ने उन्हें “उम्मीद और जज़्बे की मिसाल” कहा था। अब, 116 साल की उम्र में उन्होंने अपनी लंबी उम्र और स्वस्थ जीवन का राज़ साझा किया है।

यह महिला (जिनका नाम और देश की जानकारी रिकॉर्ड में दर्ज है) दुनिया की सबसे उम्रदराज़ जीवित इंसान के रूप में मानी जाती हैं। उनकी ज़िंदगी संघर्ष, धैर्य और आत्मविश्वास का अद्भुत उदाहरण है।

- जन्म: 1909 (20वीं सदी की शुरुआत)
- प्रमुख अनुभव: दो विश्व युद्ध, अनेक महामारियाँ और तकनीकी क्रांति
- विशेष: 110 वर्ष की आयु में कोविड-19 पॉजिटिव होने के बावजूद स्वस्थ होकर निकलीं

आज भी वह मानसिक रूप से चुस्त और जीवन के प्रति उत्साह से भरी हुई हैं।

साल 2020-21 में जब कोरोना महामारी ने पूरी दुनिया को झकझोर दिया था, तब इस महिला की उम्र 110 साल थी। डॉक्टरों को लगा कि इतनी अधिक उम्र में उनका वायरस से बच पाना कठिन होगा। लेकिन उन्होंने अपने जज़्बे और देखभाल की मदद से न सिर्फ कोरोना को हराया, बल्कि पूरी दुनिया के लिए प्रेरणा बन गईं।

यह घटना उनके “अटूट जीवन शक्ति” की मिसाल है।

लंबी उम्र का राज़ क्या है ?

जब उनसे पूछा गया कि उनकी लंबी उम्र और अच्छी सेहत का राज़ क्या है, तो उन्होंने मुस्कुराते हुए जवाब दिया—

1. **संतुलित आहार** – उन्होंने हमेशा प्राकृतिक भोजन, ताज़ी सब्जियाँ और हल्का भोजन को अपनी डाइट का हिस्सा बनाया ।
2. **नियमित दिनचर्या** – समय पर सोना और उठना, शरीर को थकाने के बजाय सक्रिय रखना ।
3. **सकारात्मक सोच** – जीवन की कठिनाइयों में भी कभी उम्मीद नहीं खोना ।
4. **कृतज्ञता और सादगी** – भौतिक चीज़ों की लालसा कम, और जो है उसी में संतुष्टि ।
5. **पारिवारिक जुड़ाव** – परिवार के साथ रहना, प्यार और अपनापन महसूस करना ।

उनका मानना है कि “दिल को हल्का रखो, चिंता कम करो, और जीवन को सरल रखो—यही लंबी उम्र का असली राज़ है ।”

आधुनिक जीवन के लिए सीख

आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में जहाँ लोग तनाव, प्रदूषण और असंतुलित जीवनशैली से परेशान हैं, वहीं यह महिला बताती हैं कि लंबी उम्र का रहस्य किसी चमत्कार में नहीं, बल्कि जीवनशैली और सोच में छिपा है ।

- फास्ट फूड और प्रोसेस्ड खाने की जगह घर का खाना
- देर रात तक जागने की बजाय समय पर नींद
- सोशल मीडिया की तुलना से बचकर मानसिक शांति
- परिवार और रिश्तों में जुड़ाव

दुनिया के लिए प्रेरणा

इस महिला की कहानी सिर्फ लंबी उम्र का उदाहरण नहीं है, बल्कि यह साबित करती है कि इंसान की असली ताकत उसके अंदर छिपी होती है ।

- 110 की उम्र में कोविड से जीतना
- 116 साल की उम्र में भी मुस्कुराते हुए जीवन का आनंद लेना
- दुनिया को उम्मीद और धैर्य का संदेश देना

उनकी ज़िंदगी यह दिखाती है कि उम्र सिर्फ एक संख्या है, अगर मन में जीने का उत्साह हो ।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

विशेषज्ञों का मानना है कि 100 साल से ज़्यादा जीने वाले लोगों के जीवन में कुछ समानताएँ होती हैं:

- **जेनेटिक फैक्टर** (वंशानुगत स्वास्थ्य)
- **सक्रिय दिनचर्या और शारीरिक गतिविधियाँ**
- **तनाव-मुक्त जीवन**
- **समाज और परिवार से जुड़ाव**

इस महिला का जीवन इन सभी पहलुओं का आदर्श उदाहरण है ।

दुनिया की सबसे बुजुर्ग जीवित महिला की कहानी हमें यह सिखाती है कि लंबी उम्र पाने का राज़ सिर्फ शरीर की देखभाल में नहीं, बल्कि मन की शांति और जीवन जीने के सकारात्मक दृष्टिकोण में छिपा है।

उन्होंने 116 साल की उम्र में भी साबित कर दिया है कि अगर इंसान सादगी, संतुलन और कृतज्ञता से जीवन जिए तो हर कठिनाई को पार किया जा सकता है।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.