vinetur

101 वर्षीय सार्डिनियाई महिला ने अपनी लंबी उम्र का श्रेय काम को दिया

एक YouTube इंटरव्यू में, मारिया एंटोनेट्टा ने कहा कि वह कोई दवा नहीं लेतीं और रोज़ एक गिलास रेड वाइन पीती हैं।

बुधवार, 23 सितंबर 2026



मारिया एंटोनेट्टा, सार्डिनिया की 101 वर्षीय महिला, ने एक YouTube इंटरव्यू में कहा कि वह कोई दवा नहीं लेतीं और अब भी ठीक महसूस करती हैं। “मैं कोई दवा नहीं लेती। बस एक गिलास रेड वाइन,” उन्होंने कंटेंट क्रिएटर Proyecto Happiness द्वारा साझा की गई टिप्पणियों में कहा।

उनकी बातों ने इसलिए ध्यान खींचा क्योंकि भूमध्य सागर में स्थित इतालवी द्वीप सार्डिनिया लंबे समय से असामान्य दीर्घायु से जोड़ा जाता रहा है। इस द्वीप को अक्सर “ब्लू ज़ोन” कहा जाता है, यह उस शब्द का उपयोग है जो उन जगहों के लिए किया जाता है जहाँ लोग बहुत अधिक उम्र तक जीने की अधिक संभावना रखते हैं। इंटरव्यू में उद्धृत आंकड़ों के अनुसार, सार्डिनिया में हर 100,000 निवासियों पर लगभग 22 शतायुजन हैं, जिसे जापान के ओकिनावा के स्तर के समान बताया गया है। द्वीप पर औसत जीवन प्रत्याशा लगभग 83 वर्ष है।

इंटरव्यू में, मारिया एंटोनेट्टा ने लंबी उम्र को किसी एक आदत से कम और उस जीवन-शैली से अधिक जोड़ा जो उन्होंने और सार्डिनिया के कई अन्य लोगों ने दशकों तक अपनाई। उन्होंने कहा कि उन्होंने कभी भोजन नहीं छोड़ा और जो उपलब्ध हो वही खाती हैं। "मैं जो कुछ भी होता है, खा लेती हूँ," उन्होंने कहा, और जोड़ा कि कच्चे आलू को छोड़कर वह नखरे नहीं करतीं।

उन्होंने अपनी युवावस्था की कठिन परिस्थितियों का भी वर्णन किया, खासकर युद्ध के समय, जब परिवारों के पास बहुत कम होता था और वे अपनी मेहनत तथा अपनी उगाई चीज़ों पर निर्भर रहते थे। उन्होंने बिना कई सुविधाओं वाले जीवन को याद किया और कहा कि लोग भोजन ठुकराने का खर्च नहीं उठा सकते थे। "वे युद्ध के साल थे, कुछ भी नहीं था, और आप यह नहीं कह सकते थे कि आपको क्या खाना पसंद है क्योंकि यह संभव नहीं था," उन्होंने कहा। "जो कुछ था, आपको उसे पसंद करना ही पड़ता था।"

उनकी यादों ने उस ग्रामीण जीवन की तस्वीर पेश की जिसे सार्डिनिया में दीर्घायु का अध्ययन करने वाले शोधकर्ता अक्सर उद्धृत करते रहे हैं। द्वीप का भीतरी हिस्सा पहाड़ी है, और कई समुदायों में रोज़मर्रा की दिनचर्या में पारंपरिक रूप से लंबी दूरी पैदल चलना, बाहर काम करना और पशुओं या फसलों की देखभाल करना शामिल था। इंटरव्यू में इस जीवन-शैली को एक कारण बताया गया कि सार्डिनिया को ब्लू ज़ोन के रूप में क्यों देखा जाने लगा। चरवाहगीरी और खेती के लिए लगातार चलना पड़ता था, अक्सर ढलानदार भूभाग पर, और स्थानीय आहार में सब्ज़ियाँ, दालें, बकरी का पनीर और वाइन प्रमुख थीं।

मारिया एंटोनेट्टा ने कहा कि उनके परिवार का भोजन कुछ हद तक उनके बगीचे से आता था। उन्होंने ताज़ी हरी फलियाँ और आलू याद किए और कहा कि, उस समय की कमी के बावजूद, उन्हें बुनियादी चीज़ों की कमी नहीं थी। "हमारा बगीचा था," उन्होंने कहा। "हमारे पास खाने को बहुत कुछ नहीं था, लेकिन हमें किसी चीज़ की कमी नहीं थी।" उन्होंने यह भी याद किया कि घर में नल का पानी नहीं था और लोगों को उसे लाने के लिए नदी तक जाना पड़ता था, और सिर पर घड़ों में भरकर घर लाना पड़ता था।

इतनी कठिनाइयों के बावजूद, उन्होंने कहा कि वे वर्तमान की तुलना में अतीत को अधिक पसंद करती हैं। उनका यह तर्क आराम पर नहीं, बल्कि सोच पर आधारित था। उन्होंने कहा कि आज लोग घर में सब कुछ होने के कारण अच्छी ज़िंदगी जी सकते हैं, लेकिन संतोष पाना कठिन है। "पहले बेहतर था क्योंकि अब हम कभी संतुष्ट नहीं होते," उन्होंने कहा। "अगर वे हमें एक उंगली दें, तो हम पूरा हाथ चाहते हैं।"

इंटरव्यू में उनके हास्य-बोध भी दिखाई दिया। एक मौके पर, उन्होंने मजाक किया कि जब इंटरव्यू लेने वाला 65 साल बाद 100 वर्ष का होगा, तब वे उसके 100वें जन्मदिन पर आएँगी। इस हल्के-फुल्के संवाद के साथ उम्र बढ़ने पर उनका एक अधिक गंभीर बिंदु भी था, जिसे वे दोहराती रहीं : उनके अनुसार, उनकी लंबी उम्र में काम का केंद्रीय स्थान है।

"100 तक पहुँचने का राज़ काम करना है," उन्होंने कहा। उन्होंने खेतों और पहाड़ों में जाने, ईंधन की लकड़ी तैयार करने, घर लौटने, बगीचे की खेती करने और लंबी दूरी पैदल चलने की दिनचर्या बताई। उनके अनुसार, वे नियमित रूप से बाहर जाते समय सात किलोमीटर और लौटते समय सात किलोमीटर तय करती थीं। "मैं खुद को इतना बूढ़ा महसूस नहीं करती, भले ही मेरी उम्र हो गई है," उन्होंने कहा।

उनकी टिप्पणियाँ उन लोगों की आदतों में सार्वजनिक रुचि के व्यापक रुझान के अनुरूप हैं जो 100 वर्ष से अधिक जीते हैं, खासकर सार्डिनिया जैसी जगहों में, जहाँ शोधकर्ताओं और पत्रकारों ने वर्षों से आहार, पारिवारिक संबंध, शारीरिक गतिविधि और सामाजिक जीवन की पड़ताल की है। वृद्धावस्था विशेषज्ञ अक्सर चेतावनी देते रहे हैं कि कोई एक भोजन या पेय असाधारण दीर्घायु की व्याख्या नहीं करता, और कि आनुवंशिकी, पर्यावरण और जीवनभर का व्यवहार सभी भूमिका निभाते हैं। फिर भी, मारिया एंटोनेट्टा जैसी व्यक्तिगत गवाहियाँ लगातार व्यापक ध्यान आकर्षित करती हैं क्योंकि वे एक मानवीय आवाज़ देती हैं उस विषय को, जिस पर अक्सर आँकड़ों और चिकित्सा शोध के माध्यम से चर्चा की जाती है।

उनके मामले में, वह आवाज़ सीधी और बिना भावुकता के थी। उन्होंने किसी चमत्कारी इलाज या कठोर फ़ॉर्मूले का वर्णन नहीं किया। इसके बजाय, उन्होंने काम, साधारण भोजन, कठिनाइयों, चलने-फिरने और संयम की बात की, साथ ही रोज़ एक गिलास रेड वाइन की भी।