



۹۹ گام تا ۱۰۰ سالگی

دکتر والتر بورترز

ترجمه‌ی:

سید مسعود حاجی سید حسینی فرد

بورتز، والتر، ۱۹۳۰ -
۹۹ [نود و نه] گام تا ۱۰۰ [صد] سالگی / [والتر بورتز]؛ مترجم:
سید مسعود حاجی سید حسینی فرد، - تهران: دانژه، ۱۳۸۴.

ص ۳۵۲

ISBN: 964 - 7932- 28 - 6 ۳۵۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات قیفا.

Date to be 100, c1996.

عنوان اصلی:

۱. طول عمر، ۲. سلامتی، ۳. بهداشت روانی. الف. حاجی سید حسینی فرد،
مسعود، ۱۳۵۱ -، مترجم. ب. عنوان.

۱۳۸۴

۶۱۳ / ۰۴۳۸

RA ۷۷۶ / ۷۵ / ۹ ن ۹

م ۸۴- ۲۵۸۱۱

کتابخانه ملی ایران

۹۹ گام تا ۱۰۰ سالگی

نویسنده: دکتر والتر بورتز

ترجمه‌ی: سید مسعود حاجی سید حسینی فرد

massudhosseinfard@hotmail.com

صفحه‌آرا: راحله سادات بیطرفان

طرح جلد: شادی داوریان

لینوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۸۵

شابک ۶- ۲۸- ۷۹۳۲- ۹۶۴



کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر دانژه

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک).

کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

صندوق پستی: ۴۱۴۶- ۱۴۱۵۵

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱

تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳

email: danjehpub@hotmail.com

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در:

www.iketab.com

فهرست

- یادداشت مترجم ۱۳
- پیشگفتار ۱۵
- گام ۱: غذا بخورید تا به ۱۰۰ سالگی برسید ۱۷
- گام ۲: مطالعه کنید تا تغذیه‌ی خوبی داشته باشید ۲۱
- گام ۳: در زمان مناسب غذا بخورید ۲۵
- گام ۴: نیاز بدنتان به کالری را بدانید ۲۹
- گام ۵: خطر چربی ۳۳
- گام ۶: مراقب کلسترول باشید ۳۷
- گام ۷: کربوهیدرات بیشتری مصرف کنید ۴۱
- گام ۸: موافقان و مخالفان پروتئین ۴۵
- گام ۹: آب بنوشید ۴۹
- گام ۱۰: کمی نمک کافی است ۵۳
- گام ۱۱: مصرف فیبر را افزایش دهید ۵۷
- گام ۱۲: بیش از حد ویتامین مصرف نکنید ۶۱
- گام ۱۳: کلسیم مهم است ۶۵
- گام ۱۴: قهوه مصرف کنید ۶۹

- گام ۱۵: به الکل نگاه کنید ... ۷۳
- گام ۱۶: مراقب مواد غذایی شیمیایی باشید ۷۵
- گام ۱۷: مراقب رادیکال‌های آزاد باشید ۷۹
- گام ۱۸: با غذا به جنگ سرطان بروید ۸۳
- گام ۱۹: به ۱۰۰ سالگی باور داشته باشید ۸۷
- گام ۲۰: مفید باشید ۹۱
- گام ۲۱: به دنبال معنای زندگی باشید ۹۵
- گام ۲۲: خوش‌بین باشید ۹۷
- گام ۲۳: خطر کنید ۱۰۱
- گام ۲۴: اوضاع را کنترل کنید ۱۰۳
- گام ۲۵: خلاقیت خود را حفظ کنید ۱۰۷
- گام ۲۶: دانایی را جستجو کنید ۱۰۹
- گام ۲۷: سالمندی مسئول باشید ۱۱۱
- گام ۲۸: گزینه‌های متعدد داشته باشید ۱۱۵
- گام ۲۹: همسایه‌ی خوبی باشید ۱۱۷
- گام ۳۰: تجربه را گرامی بدارید ۱۲۱
- گام ۳۱: از کمک کردن بهره ببرید ۱۲۵
- گام ۳۲: بیاموزید که بیاموزید ۱۲۷
- گام ۳۳: خودتان را نکشید ۱۳۱
- گام ۳۴: حواستان را تقویت کنید ۱۳۳
- گام ۳۵: مغزتان را تربیت کنید ۱۳۵
- گام ۳۶: حافظه‌تان را بسازید ۱۳۹
- گام ۳۷: منظم باشید ۱۴۳

- گام ۳۸: جذاب باشید ۱۴۷
- گام ۳۹: آمیزش جنسی برای زندگی ۱۴۹
- گام ۴۰: ارتباط خود را با دیگران حفظ کنید ۱۵۳
- گام ۴۱: یک حیوان دست‌آموز داشته باشید ۱۵۷
- گام ۴۲: خانواده را مستحکم نگه دارید ۱۶۱
- گام ۴۳: خودتان را زیاد جدی نگیرید ۱۶۵
- گام ۴۴: با استرس کنار بیایید ۱۶۹
- گام ۴۵: درک زمانی داشته باشید ۱۷۱
- گام ۴۶: بهترین پزشک خود را بشناسید ۱۷۵
- گام ۴۷: به غده‌هایتان توجه کنید ۱۷۹
- گام ۴۸: بازنده‌ی خوبی باشید ۱۸۳
- گام ۴۹: هم "آهنگ" باشید ۱۸۵
- گام ۵۰: برانید ۱۸۷
- گام ۵۱: افسردگی را تشخیص دهید ۱۹۱
- گام ۵۲: خوب بمیرید ۱۹۳
- گام ۵۳: جرأت داشته باشید ۱۹۵
- گام ۵۴: تجدید قوا کنید ۱۹۹
- گام ۵۵: فعال بمانید ۲۰۳
- گام ۵۶: سلامتی‌تان را حفظ کنید ۲۰۵
- گام ۵۷: جهان را دوست بدارید ۲۰۹
- گام ۵۸: به سفر بیاندیشید ۲۱۱
- گام ۵۹: کجا، کی و چرا بازنشسته شویم؟ ۲۱۵
- گام ۶۰: آخرین خانه‌تان بهترین خانه‌تان باشد ۲۱۹

- گام ۶۱: باورهای نادرست درباره‌ی بازنشستگی ۲۲۱
- گام ۶۲: برای بازنشستگی پول کافی داشته باشید ۲۲۳
- گام ۶۳: برای زندگی‌تان برنامه پولی داشته باشید ۲۲۷
- گام ۶۴: پس‌انداز کنید ۲۳۱
- گام ۶۵: به کار کردن ادامه دهید ۲۳۵
- گام ۶۶: همه‌ی پول را خرج کنید ۲۳۷
- گام ۶۷: با سیاستمداران رایزنی کنید ۲۳۹
- گام ۶۸: از اوقات فراغت استفاده کنید ۲۴۳
- گام ۶۹: دوباره بیاموزید و دوباره فکر کنید ۲۴۷
- گام ۷۰: به اندازه‌ی کافی بخوابید ۲۵۱
- گام ۷۱: ریتم را حفظ کنید ۲۵۳
- گام ۷۲: گام‌هایی برای زنان ۲۵۷
- گام ۷۳: گام‌هایی برای مردان ۲۶۱
- گام ۷۴: در جنب و جوش باشید ۲۶۵
- گام ۷۵: بدانید به چه شدت، چه مدت و چند بار در هفته ورزش کنید ۲۶۹
- گام ۷۶: هیچ وقت دیر نیست ۲۷۱
- گام ۷۷: برای ورزش وقت بگذارید ۲۷۵
- گام ۷۸: هر وقت خسته‌اید، ورزش کنید ۲۷۷
- گام ۷۹: از ورزش نترسید ۲۷۹
- گام ۸۰: دردهای جزئی مهم نیستند ۲۸۱
- گام ۸۱: مصرف انرژی‌تان را کنترل کنید ۲۸۵
- گام ۸۲: ورزش و تغذیه ۲۸۹

- گام ۸۳: مخزن اکسیژن تان را پر کنید ۲۹۱
- گام ۸۴: با ورزش، جریان خون تان را روان کنید ۲۹۵
- گام ۸۵: قوی باشید ۲۹۹
- گام ۸۶: انعطاف بدن تان را حفظ کنید ۳۰۳
- گام ۸۷: تعادل خود را حفظ کنید ۳۰۵
- گام ۸۸: راست بایستید ۳۰۷
- گام ۸۹: استخوان های تان را بکار گیرید ۳۱۱
- گام ۹۰: کمر تان را محترم بشمارید ۳۱۵
- گام ۹۱: گردن تان را عزیز بدارید ۳۱۹
- گام ۹۲: نفس بکشید ۳۲۳
- گام ۹۳: مغز تان را بکار گیرید و ورزش کنید ۳۲۵
- گام ۹۴: با افسردگی مبارزه کنید ۳۲۹
- گام ۹۵: با سلامتی، رابطه‌ی جنسی مطلوبی را تجربه کنید ۳۳۱
- گام ۹۶: با ورزش از سرطان پیشگیری کنید ۳۳۳
- گام ۹۷: از عفونت دوری کنید ۳۳۷
- گام ۹۸: بدانید که پیری غیر قابل درمان است ۳۴۱
- گام ۹۹: مجبور نیستید برنده شوید ۳۴۵
- درباره‌ی دکتر والتر بورتز ۳۴۹
- آثار نشر دانژه

یادداشت مترجم

کتاب حاضر ترجمه‌ی کتاب Dare to be 100 است که از جمله کتابهای پرفروش در کشورهای آمریکا، ژاپن، ایتالیا و هلند بوده است و مجموعه‌ای گسترده از نکات مفید برای حفظ سلامتی است. نویسنده‌ی این کتاب، دکتر والتر بورتز از دانش پزشکی وسیعی برخوردار است و در دانشگاههای معتبری چون استنفورد^۱ به تدریس مشغول بوده است. مهمتر اینکه او در دوران طبابت خود، تجربیات ارزشمندی به دست آورده است که نگرشی همه‌جانبه را در مورد حفظ و ارتقاء سلامتی به او بخشیده است. از نظر دکتر بورتز آنچه کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد، باعث ارتقاء سلامتی می‌شود و این چیزی است که در همه‌ی ابعاد در این کتاب به آن پرداخته شده است.

احساس رضایتمندی و مفید بودن، لذت بردن، تغذیه‌ی مناسب، ورزش، رابطه‌ی جنسی، فعالیت اجتماعی، برنامه‌ریزی مالی، موسیقی، رانندگی، ارتباطات خانوادگی، کار داوطلبانه، مطالعه و یادگیری و بسیاری نکات دیگر در این کتاب بطور جامع مورد بررسی قرار گرفته است. گرچه این کتاب در درجه‌ی اول به افراد میانسال و سالمند می‌پردازد، ولی برای همه‌ی سنین، به ویژه جوانان سودمند است.

طبق برآوردها در حال حاضر حدود ۴ میلیون سالمند در ایران زندگی می‌کنند و با توجه به ترکیب سنی جمعیت، تا سال ۱۳۹۰ این رقم به ۹ میلیون نفر خواهد رسید. بنابراین توجه بیشتر به نیازهای این قشر که سالهای پرارزش عمر خود را برای خدمت به جامعه و خانواده سپری کرده‌اند ضروری است. امید است این کتاب گامی در جهت بهبود کیفیت زندگی مردم عزیز میهن‌مان باشد.

در اینجا وظیفه‌ی خود می‌دانم از سرکار خانم سودابه قیصری که این کتاب مفید را معرفی کردند و مشوق ترجمه‌ی آن بودند، تشکر کنم. همچنین از خواهر عزیزم، زهرا، برای بازخوانی نهایی کتاب سپاسگزارم.

سید مسعود حاجی سید حسینی فرد

تابستان ۸۴

پیشگفتار

"۹۹ گام تا ۱۰۰ سالگی". کتاب پر فروش دکتر بورتز، برنامه‌ای اصولی برای زندگی طولانی، لذت‌بخش و سالم را دربر دارد. این کتاب بر فلسفه‌ی DARE (جرات) دکتر بورتز یعنی Diet (رژیم غذایی)، Attitude (نگرش)، Renewal (بازآفرینی) و Exercise (ورزش)، استوار است.

رژیم غذایی (Diet): در مورد رژیم غذایی دکتر بورتز بر تنوع و فعالیت تأکید می‌کند. او افراد غیر فعال را به حیوانات باغ وحش تشبیه می‌کند. او می‌گوید: "وقتی یک حیوان باغ وحش باشید، باید تغذیه‌ی خاصی داشته باشید، اما حیوانات وحشی همه چیز می‌خورند." با ورزش، می‌توانید سوخت و ساز بدن‌تان را افزایش دهید و فرایند پیری را کند کنید. به عقیده‌ی دکتر بورتز "مهم‌ترین گام فعال ماندن است".

نگرش (Attitude): نگرش، بخش بسیار مهمی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. بورتز می‌گوید: "به ۱۰۰ سالگی باور داشته باشید". اگر می‌خواهید به صد سالگی برسید، باید باور داشته باشید که می‌توانید برای دوران بازنشستگی‌تان هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کنید و خوش‌بین باشید.

بازآفرینی (Renewal): دکتر بورتز می‌گوید: "انرژی خود را تجدید کنید، به کار ادامه بدهید و فعال باقی بمانید." از خود سرسختی

نشان دهید زیرا "مهم نیست چند بار می‌افتید، چرا که سالمندی با خود مشکلاتی به همراه دارد. مهم این است که چند بار برمی‌خیزید".

ورزش (Exercise): علی‌رغم تأثیرات ارزشمند و قابل توجهی که "ورزش ایروبیگ"^۱ بر کند کردن فرآیند پیری دارد، با این حال دکتر بورتز به ما توصیه می‌کند که قوی و انعطاف‌پذیر باشیم و تعادل خود را حفظ کنیم. به عقیده‌ی او "مهم‌ترین اندام در بدن یک سالمند، نه قلب یا ریه‌ها، بلکه پاها هستند. پاها زندگی فعال و مستقلی را به شخص می‌بخشند".