

مانایی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	عطیه، پتر. Attia, Peter
عنوان و نام پدیدآور	:	ماتایی/ پتر عطیه. با همکاری بیل گیفورد.
ترجمه میثم همدی.		
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۴۷۲ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۴۲-۵
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Outlive, 2023
موضوع	:	سلامتی و طول عمر
رده‌بندی کنگره	:	RA ۷۷۶/۷۵
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۲/۶۸
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۹۴۰۷۳۳۰

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



عنوان	:	مانایی
مؤلفان	:	بیتر عطیه، با همکاری بیل کیفورد
مترجم	:	میثم همدمی
ویراستار	:	مریم قیاسوند
طراح جلد	:	الناز ناصر آج بیشه
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، دوم، ۱۴۰۰ نسخه
تیراژ کل تا کنون	:	۱۴۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۴۲-۵
قیمت	:	۴۵۰,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

تیراژ ۴۰۰ نسخه چاپ
در سطح می باشد

 nashrenovin.ir
 nashrenovin.ir
 nashrenovin
 ۲۲۲۲۸۸

سخن مترجم

تا وقتی زندگی هست، امید هم هست.

— مارکوس تولیوس سیسرو

«آخر چرا باید بیشتر عمر کنیم؟»

این پرسشی بود که برخی از دوستانم، وقتی درمی یافتند به ترجمه کتاب حاضر مشغولم، با لحنی معترضانه از من می پرسیدند. به راستی چرا ما باید خواستار زندگی طولانی تری باشیم؟ بخش بزرگی از جوانانمان دلسردند؛ اندوه قلب های ما را یک به یک فتح می کند؛ هوایمان آلوده است؛ جنگل هایمان می سوزند و رودها و دریاچه هایمان به سوی خشکی می تازند. با این اوصاف، اساساً چرا باید زنده بمانیم؟

به گمانم، چون ما زیستن را ارزش می دانیم نه مرگ را. به محض اینکه متولد می شویم، ثانیه شمار مرگمان هم به راه می افتد. مرگ حتمی است و در هر حال در خانه مان را خواهد زد، ولی تولد و برخورداری از مجال زیستن حتمی نیستند. پس چرا به سوی مرگ بشتابیم؟ شتافتن به سوی مرگ و نادیده گرفتن زندگی چه مشکلی را حل می کند؟

وقتی می توانیم موقعیتمان را بهبود ببخشیم که بیش از هر چیزی، دوستدار و ستایشگر خود زندگی باشیم. وقتی می توانیم تحولی پدید آوریم که زنده باشیم. مرده ها قادر به حل مشکلات خود و جامعه شان نیستند. اساساً اصل همه دعاها بر سر زیستنی شایسته است. ما باید زنده بمانیم تا آینده بهتر پیش رویمان را بسازیم و آن را به چشم ببینیم.

نه، مرگ ابداً راه چاره نیست؛ راه حل در بطن زیستن و در دل استقامت و رزی نهفته است. وضعمان دشوار است، اما اگر عده ای خاص، از همان ابتدا، نفی زندگی را ارزشمند می شمردند، چه بسا کارمان اصلاً به اینجا نمی کشید.

ضمناً ما از مرگ نمی ترسیم، ما صرفاً دوستداران زندگی هستیم.

میثم همدمی^۱

تأیستان ۱۴۰۲

۱. برای ارتباط با من می توانید از ایمیل Meysamhamdami@gmail.com یا شناسه اینستاگرام [meysam_hamdami](https://www.instagram.com/meysam_hamdami) استفاده کنید؛ تمامی پیام های شما را می خوانم و پذیرای انتقادات و نظرات شما خواهم بود.

فهرست

یادداشت نویسنده ۹

پیش درآمد ۱۱

بخش نخست ۱۵

فصل ۱. یک بازی طولانی: از مرگی سریع به سوی مرگی آهسته ۱۷

فصل ۲. پزشکی ۳۰۰: تجدید نظر در مورد پزشکی در عصر بیماری‌های مزمن ۳۱

فصل ۳. هدف، راهبرد، تدبیر: نقشه راهی برای خواندن این کتاب ۴۹

بخش دوم ۶۹

فصل ۴. صدساله‌ها: با مسن‌تر شدن، سالم‌تر می‌شوید ۷۱

فصل ۵. کمتر بخورید، بیشتر عمر کنید؟ دانش گرسنگی و تندرستی ۸۷

فصل ۶. بحران وفور نعمت: آیا زن‌های باستانی ما قادرند با رژیم غذایی

امروزی مان کنار بیایند؟ ۱۰۵

فصل ۷. عقربه‌های ساعت: مواجهه با -و پیشگیری از- بیماری قلبی، مهلک‌ترین

قاتل روی کره زمین ۱۲۹

فصل ۸. سلول فراری: راهی نو برای مقابله با قاتلی به نام سرطان ۱۶۱

فصل ۹. به دنبال خاطرات: آشنایی با بیماری آلزایمر و سایر بیماری‌های

پیش‌رونده عصبی ۲۰۳

بخش سوم ۲۳۵

فصل ۱۰. تفکر مدبرانه: تدوین چارچوبی از اصول که برای شما کارساز خواهد بود ۲۳۷

فصل ۱۱. ورزش: نیرومندترین دارو برای افزایش عمر ۲۴۵

فصل ۱۲. ۱۰۱ تمرین: چطور برای مسابقات دهگانه صدساله‌ها آماده شویم ۲۶۷

فصل ۱۳. بشارت نبات: بازآموزی نحوه پیشگیری از آسیب دیدگی ۲۹۹

فصل ۱۴. تغذیه ۳/۰: دیدگاه‌های متفاوت در مورد "زیست‌شیمی تغذیه" ۳۳۱

فصل ۱۵. زیست‌شیمی تغذیه در ورطه عمل: نحوه یافتن الگوی غذایی

مختص به خودتان ۳۴۹

فصل ۱۶. بیداری: چگونه عشق ورزیدن به خواب، بهترین داروی مغز، را

فراگیریم ۳۹۵

فصل ۱۷. کار ما هنوز تمام نشده است: بهای گزافی که بابت نادیده گرفتن سلامت

هیجانی‌مان می‌پردازیم ۴۲۷

سخن آخر ۴۶۳

قدردانی ۴۶۶

منابع ۴۷۰