

آینه تمام‌نما

(دل‌گفته‌های پیشکسوتان)

برگرفته از واقعیت

نویسنده: ح. خیرخواه (ناخدا)

ناشر: ناشر مؤلف

تهران، ۱۳۹۶

چاپ اول: ۱۳۹۶
شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۱۰۰
حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

ویراستار: فاطمه حاجی آقازاده
حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی
طراح جلد: حجت حکیمی
چاپ و صحافی: چاپخانه نیروی دریایی
بها: ۳۹۰/۰۰۰ ریال

abbass@kheir-khah.com
www.kheir-khah.com

تماس با نویسنده
تلفن: ۰۹۱۲۲۰۲۷۶۷۹

سرشناسه:	ن. خواه، عباس، ۱۳۲۵ -
عنوان و نام پدیدآور:	اینه: م. ن. دل‌گفته‌های پیشکسوتان برگرفته از واقعیت / نویسنده: ح. ح. (ناخدا).
مشخصات نشر:	تهران: عباس: ن. خواه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۵۳۰ ص.: مصور: ۵/۱۲ ۵/۲۱ س. م.
شابک:	978-0-047-836-0
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت:	کتابنامه.
موضوع:	سالمندان - ایران - سلامتی و بهداشت
موضوع:	تمرین‌های ورزشی برای سالمندان
موضوع:	یادداشت‌ها
موضوع:	سالمندان - تغذیه
موضوع:	سالمندان - راه و رسم زندگی
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۶ ۹ آ ۹ خ ۸/۵۶۴ RA
رده‌بندی دیویی:	۶۱۳/۰۴۳۸۰۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی:	۴۷۵۸۱۸۱

دفتر مرکزی و مرکز توزیع
سعادت آباد، میدان کاج، میدان فرهنگ، انتهای بیست و چهار متری،
خیابان شبو شرقی، پلاک ۳۲، تلفن: ۲۲۰۷۷۳۴۶ / ۰۹۱۲۲۰۲۷۶۷۹

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۳	مقدمه

بخش یک

۷	دل‌گفته‌های ناخدا
---	-------------------

بخش دو

۸۳	نقش تغذیه در بدن
----	------------------

بخش سه

۱۴۱	شناخت بیماری‌ها و نقش خواب در ...
-----	-----------------------------------

بخش چهار

۲۳۷	آشنایی با انجمن ادبی هنری فرهنگی ...
-----	--------------------------------------

بخش پنج

گفت‌وگو با خدا ۲۷۳

بخش شش

در باب پیشکسوتان ۲۹۳

بخش هفت

در باب عشق و زندگی ۲۳۷

بخش هشت

اصول چهارگان زندگی ۳۴۵

بخش نه

دانستنی‌ها ۳۸۱

بخش ده

در باب شخصیت‌ها ۴۳۳

بخش یازده

اشعار منتخب ۴۵۹

بخش دوازده

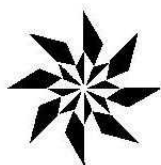
روانشناسی ۴۷۳

بخش سیزده

شیرزنان تاریخ ایران ۴۹۳

منابع و مؤخذ ۵۲۹

www.ketab.ir



پیشگفتار

طی گفت‌وگوی صمیمانه‌ای که با سردبیر محترم ماهنامه تلاش، جناب سرهنگ محمدرضا حاجی‌نسب داشتم، ایشان نقطه نظرها و نکات جالب توجهی را در قالب پیشنهادی ارائه کردند و تأثیرگذار مطرح نمودند و خواستند که براساس آن کتابی تألیف شود که شیوه زندگی عزیزانی را که دوران پرفراز و نشیب جوانی را بدو سال آسایش بعد از خدمت پیوند داده‌اند و در حال حاضر دوران پیشکسوتی (پراشتگی) را سپری می‌کنند دربرگیرد. این پیشنهاد که می‌توانست در حیطه حای مطالب ارزنده و توصیه‌های کاربردی مفیدی برای تمام پیشکسوتانی که از نیروها، ارگانها، سازمانها و ادارات منفصل شده‌اند باشد به گونه‌ای که زندگی آنها را متحول نماید، ایشان در ادامه این گفت‌وگو خاطرنشان کردند که پیشکسوتان گنجینه ارزشمندی هستند که می‌توانند برای نسل جوان و رو به رشد جامعه ما الگو باشند و بر ماست که از این فرهیختگان

حفاظت و مراقبت نماییم و از اندوخته‌ها و تجاربشان، که در حقیقت بهای آن را به نقد جوانی خریده‌اند، حداکثر استفاده را ببریم. البته لازم است با ریاست محترم کانون، امیر سرتیپ دکتر اسدالله حیدری که مدیریت ماهنامه را هم عهده دارند مشورت و از رهنمودهای ایشان هم برخوردار شویم که خوشبختانه این فرصت دست داد و از نقطه نظرهای مهم ایشان هم بهره‌مند شدیم و فرمودند که کار را آغاز کنیم. از طرفی، در نظر داشتیم برای گروه ورزشی - فرهنگی همای سعادت هم که خود از اعضای آن هستیم مطالبی در خصوص فعالیتهای ورزشی و فرهنگی آن‌که بسیار متنوع و جالب بود، به رشته تحریر درآوریم. در این راستا دو موضوع مهم و اساسی بود که می‌بایست به آن می‌پرداختم و این دو موضوع از مواردی بود که پیشکسوتان هم لازم بود برای شادابی و نشاط هرچه بیشتر در زندگی به آن اهمیت می‌دادند. این موارد ورزش و تغذیه بود. از این رو مطالبی که در این کتاب به آن پرداخته شده در حقیقت دل‌گفته‌های پیشکسوتان و ورزش‌دوستانی است که خود به روایت آن پرداخته‌اند و همگان بر آن باور دارند. امید است که قبول افتد و در نظر آید.