



# فایده‌های گلکاری برای سالمندان



درصد افراد ۶۵ تا ۷۴ ساله اروپایی در سال ۲۰۲۰ از اینترنت استفاده کرده‌اند. همه‌گیری کرونا بسیاری از سالمندان را به این شبکه کشانده است. ۹۴ درصد سالخورده‌گان دانمارک بالاترین سهم استفاده از اینترنت در اتحادیه اروپا را داشته‌اند. پس از این کشور، لوکزامبورگ و سوئد به ترتیب با ۹۱ درصد، هلند با ۹۰ درصد و فنلاند با ۸۸ درصد قرار دارند.

یورونیوز

موفقیت به وقت ۶۰+

## استاد نقاش، تولد ۹۱ سالگی اش را جشن گرفت



چند روز پیش گالری موزه استاد «حسین محجوبی» همزمان با تولد ۹۱ سالگی ایشان افتتاح شد. این گالری شامل آثار اهدایی حسین محجوبی در باغ نگارستان تهران واقع شده است. به همین بهانه با این هنرمند برجسته که به «نقاش بهشت» معروف است، بیشتر آشنا می‌شویم.

آقای محجوبی سال ۱۳۰۹ در لاهیجان متولد شد. در جوانی برای تحصیل به تهران رفت تا نقاشی و معماری بخواند اما یاد سبز محل تولدش همیشه در ذهن او زنده ماند و به آثار هنری اش راه پیدا کرد. باغ و درخت عمده‌ترین سوژه‌های او در نقاشی است و فعالیت‌های معمارانه اش هم باز حول محور طبیعت می‌گردد؛ طراحی و اجرای فضای سبز ورزشگاه آزادی، فرودگاه مهرآباد، طراحی و اجرای پارک ساعی و چند پارک مهم دیگر در تهران. لقب «نقاش بهشت» از همین تعلق به طبیعت می‌آید و نقاشی‌های بهشت گونه‌ای که از شهرها و باغ‌های ایران کشیده است تا به انسان‌ها یادآوری کند در حال نابود کردن بهشت زمینی شان هستند. این استاد نقاش که تا بلوغ‌هایش در حراجی‌های داخل و خارج کشور با رقم‌های چند صد میلیونی به فروش می‌رسد، همچنان در حال کار است اما نه برای پول بیشتر بلکه برای بیان حرف‌هایش از زبان رنگ و طرح. آقای محجوبی در مصاحبه‌ای توضیح داده است که چطور در این سن و سال می‌تواند فعال و سرپا بماند: «من چند سال پیش دچار مشکل قلبی شدم اما از آن زمان با ورزش روزانه و رعایت یک رژیم غذایی مناسب توانستم محکم و استوار به کار خود ادامه دهم. یک برنامه روزانه مشخص دارم و هر روز پس از ورزش صبحگاهی از ساعت ۱۰ تا ۱۴ نقاشی می‌کنم و پس از کمی استراحت دوباره از ساعت ۱۶ تا ۲۱ مشغول کار هستم». برای آقای محجوبی و همه بزرگ‌ترها آرزوی سلامتی داریم.



سرگرمی

زحمت بکشین و کلاغ رو نجات بدین تابه مترسکش برسه!



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

تقویت توان بدنی

زیاد شدن امید به زندگی

افزایش صبر

شادابی روحیه

کاهش استرس

فراموش کردن بیماری‌ها

پرکردن اوقات فراغت

تقویت حافظه

سیک زندگی

## چند سوال بامزه برای معاشرت بانوه‌ها

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

صحبت کردن با نوه‌ها همیشه یکی از لذت‌بخش‌ترین سرگرمی‌هاست اما همیشه بزرگ‌ترین مشکل، نداشتن حرف مشترک با آن‌هاست. با پرسیدن این سوال‌ها از بچه‌ها می‌توانید با آن‌ها هم‌کلام شوید و از بودن در کنارشان لذت ببرید.



چیزی که خانواده ما را خاص می‌کند، چیست؟

با این سوال شما می‌توانید درباره ارزش خانواده با او صحبت کنید و نظرش درباره این که چه چیزی خانواده را از دید او منحصر به فرد می‌کند، بدانید.

بهترین اتفاقی که برایت افتاده است، چیست؟

صحبت درباره بهترین اتفاق زندگی نوه‌تان باعث می‌شود با یادآوری

داستانک

## تست داروی آدم زرنگ!

برسد به همسرم و ۱۰۰ هزار برسد به فرزندم. به نفر سوم گفتند: تو چقدر می‌گیری؟ گفت ۳۰۰ هزار دلار. گفتند چرا این قدر گران؟ گفت: ۱۰۰ هزار دلار بابت شیرینی برای شما که این جادار بد زحمت می‌کشید، ۱۰۰ هزار دلار برای خودم، ۱۰۰ هزار دلار هم می‌دهیم به نفر اول و دارو را به خوردا می‌دهیم!

دانستنی‌ها

## هتلی در قطار قرن نوزدهمی

یک شرکت گردشگری در حومه «سافولک» انگلیس برای جذب مسافر، واگن قطار قرن نوزدهمی را به یک هتل راحت و شیک تبدیل کرده است. این واگن در مزرعه‌ای حفاظت شده رو به جنگل واقع شده است که گورکن‌های ناقلا، مهمان‌های ناخوانده‌ای هستند که از پنجره این واگن‌ها به گردشگران زل می‌زنند. گردشگران با اقامت در این هتل قطاری می‌توانند از تخت‌های راحت، اتاق نشیمن با آجاق هیزمی و وان حمام ویکتوریایی استفاده کنند و از ماندن در این فضای آرامش‌بخش لذت ببرند. پیش از این ظاهر این واگن در سال ۱۹۱۸ خریداری شد و در



دهکده‌ای کوچک قرار گرفت و به یک خانه کوچک تبدیل شد. در نهایت در سال ۲۰۰۸ توسط صاحبان مزرعه خریداری شد و دو سال طول کشید تا به شکل امروزی طراحی و بازسازی شود. به گفته مدیران این اقامتگاه منحصر به فرد، برای اجرای این ایده واگن را به کارخانه حمل و نقل برگرداندند تا از وسط نصف و به واگنی باز با چهار کابین درجه یک تبدیل شود. طراحان برای بازسازی این واگن از عکس‌های قدیمی در موزه راه‌آهن استفاده کردند تا شکل و چیدمان اصلی و همه تزییناتش با جزئیات قرن ۱۹ در نظر گرفته شود. بعضی از لوازم و ابزارهای به کار گرفته شده در این واگن از مواد و وسایل بازیافتی ساخته شده است. این واگن علاوه بر یک اقامتگاه زیبا، به عنوان موزه تاریخ طبیعی هم مورد بازدید گردشگران قرار می‌گیرد.

منبع: دیلی میل