

قصه زندگی ام را نقاشی می کنم

نقاش ۶۴ ساله هر مزی که آوازه هنرش از جزیره کوچک محل زندگی اش فراتر رفته است

الیه توانا | روزنامه نگار

در چند سال اخیر که جنوب کشور نسبت به گذشته مقصد پرطرفدار تری برای سفر شده، جزیره هرمز پای ثابت برنامه های گردشگری است. اگر گذارتان به این جزیره کوچک افتاده باشد، محال است از «خاله کنیز» چیزی نشنیده و چند ساعتی را در اتاق کوچک پر از نقاشی اش نگذرانیده باشید. اگر هم هنوز فرصت دیدار با جزیره دست نداده است، احتمالاً در خبرها و از زبان مسافران جنوب آواز خاله به گوش تان رسیده باشد. خاله کنیز ۶۴ ساله نقاش خودآمخته ای است که برای گذران زندگی، نقاشی می کشد و آوازه هنرش آن قدر همه جا پیچیده که گردشگرهای زیادی به شوق دیدن او پایه جزیره می گذارند و گالری هایی هم در تهران از تابلوهای او برپا شده است.

از کی شروع کردید به نقاشی کشیدن؟

من سواد ندارم، نمی دانم چه سالی بود، اما از وقتی یاد می آید کار می کردم؛ گلدوزی، زری بافی، کار با صدف، خیاطی. بعد با دکتر «نادعلیان» هنرمندی که در زمینه هنرهای محیطی شناخته شده است آشنا شدم. بهش گفتم توبه همه زن های جزیره نقاشی کشیدن یاد دادی، چرا به من یاد نمی دهی؟ می گفت باید از ذهن خودت بکشی. اصلاً نقاشی بلد نبودم ولی لازم داشتم پول در بیاورم. شروع کردم به نقاشی کشیدن. دکتر نادعلیان تابلوهای بقیه را می فروخت اما مال من را نمی برد. یک بار شنیدم که به یک نفر گفت چشم های نقاشی های کنیز خراب است. به رویش نیاوردم ولی سعی



سلامت

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

زمین خوردن شایع ترین علت آسیب در سالمندان است. هر سال تقریباً یک نفر از هر چهار سالمند به طور ناگهانی زمین می خورد و از هر پنج مورد افتادن، یکی به جراحات جدی مانند شکستگی استخوان یا ضربه به سر منجر می شود. در حالی که خوردن داروهای خاص، مشکلات گوش میانی و کم شدن بینایی می توانند تعادل را تحت تأثیر قرار دهند و احتمال افتادن شمارا بیشتر کنند، اما متخصصان معتقدند که از دست دادن توده عضلانی مهم ترین علت افتادن های ناگهانی در سالمندی است. تمرینات تعادلی و قدرتی می توانند توانایی کنترل و حفظ موقعیت بدن شمارا بهبود بخشند.

گرم کنید

قبل از هر نوع تمرین، بدن خود را گرم کنید. در حالی که کمربان را صاف نگه داشته، ایستاده یا نشسته اید، پاها را به مدت سه تا پنج دقیقه در محل خود حرکت دهید تا دمای بدن را بالا ببرید و عضلات و مفاصل را آماده کنید.

بدن تان را شل کنید

روی یک صندلی بنشینید. یا اگر تعادل بالاتری دارید بایستید و دست خود را به آن بگیرید. حالا مچ پای خود را به صورت دایره وار

دیدنی ها



این روزها ویدئویی در شبکه های اجتماعی پر بازدید شده که به نوعی می توان آن را یک فیلم هندی تمام عیار دانست! گویا هندی ها نه تنها در فیلم هایشان همه

قواعد علمی و قانون های

فیزیک و شیمی و... را زیر پای می گذارند که حتی در زندگی

عادی هم همین قدر خارق العاده رفتار می کنند!

در این ویدئو پیرمردی در جاده ای روستایی در حال راه رفتن است که



دلایل اصلی ورم کردن پاها در سالمندان



وراثتی بودن ورم پا در خانواده

مصرف بیش از حد نمک

بیماری های قلبی و کلیوی

طولانی نشستن بدون حرکت

وجود توده های بدنی

یائسه شدن خانم ها

پیشنهاد

«تردست» برای سالمندان تروفرز

تا امروز بازی هایی که معرفی کرده ایم، بیشتر با حافظه، دقت و تمرکز سروکار داشتند. ولی پیشنهاد امروز مخصوص آن هایی است که با خیلی به تروفرز بودن شان می نازند و در این زمینه حریف می طلبند یا کسانی که دوست دارند سرعت عمل شان را با تمرین بالا تربیرند. خوب آماده اید؟

اسم بازی: تردست

تعداد نفرات: ۲ تا ۴ نفر

قیمت: حدود ۱۱۰ هزار تومان

از کجاخریم؟ اسباب بازی فروشی ها، فروشگاه های اینترنتی

در این بازی تعدادی لیوان رنگی، یک لیوان سفید، چند کارت و چندتا چکش دارید. ابتدا کارت ها را خوب قاطی کنید و به پشت بگذارید و وسط زمین. لیوان های رنگی را به طور مساوی بین بازیکن ها تقسیم کنید و به هر نفر یک چکش بدهید. لیوان سفید را هم کنار کارت ها وسط بازی قرار بدهید. وقتی آماده بودید، یکی از کارت ها را برگردانید. روی هر کارت تعدادی دایره رنگی کشیده شده است که شما باید طبق ترتیب آن دایره ها، با

چکش تان لیوان های رنگی را بشکار کنید.

هر کسی که زودتر بتواند همه لیوان های رنگی را دقیقاً همان طور که کارت تعیین کرده است، جمع کند و بعد لیوان سفید را هم بردارد، برنده بازی است. اگر در دفعات اول به خوبی از پس کار بر نیامدید، ناامید نشوید. تردست قرار است به شما کمک کند سرعت عمل تان را به دست آورد.

سرگرمی

گویا مسابقه هفته قبل کمی مشکل بود چون عده کمتری نسبت به مسابقه های دیگر، پاسخ درست را فرستاده بودند. پاسخ آقای مهران مدیری، هنرمند کشورمان بود. از بین فرستندگان جواب های صحیح دو نفر انتخاب شدند:

خانم معصومه عرب ۳۹ ساله و آقای حسین مرزوقی ۴۱ ساله.

برای این هفته نام یک دستگاه قدیمی دیگر را انتخاب کردیم که ممکن است هنوز هم برای مواردی استفاده شود. اگر فهمیدید چیست، نام آن را به همراه نام و سن خودتان بر ایمان بفرستید.



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

کفتاری که گیر پیر مرد هندی افتاد!

ناگهان از پشت بوته ها کفتاری بزرگ به سمتش حمله می کند و قصد دارد پیر مرد را لت و پار کند ولی او خیلی خونسرد دستش را از دهان کفتار بیرون می کشد و با چوب دستی اش به سر و بدن حیوان بینوا می زند! در همین لحظه یک رهگذر هم به کمک پیر مرد می آید و کفتار که انگار تازه متوجه شده این جا هندوستان است و هر خالی بندی امکان پذیر است، دمش را روی کولش می گذارد و فرار را برقرار ترجیح می دهد!



این ویدئوی دلهره آور و در عین حال جالب را می توانید با اسکن کردن این کد، در کانال زندگی سلام ببینید.