

بازی بارنگ‌ها در معماری مراکش

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



رنگ‌ها در معماری مراکش اغلب ترکیبی زیبا از رنگ سفید و خنثی با رنگ‌های آبی، نارنجی، قرمز و دیگر رنگ‌هاست. خانه‌های سنتی مراکش از پنج عنصر اصلی مثل چوب سدر، کاشی موزاییک، گچ حک شده، سنگ مرمر و چشمه‌ای در مرکز تشکیل شده است. خانه‌ها اغلب در اطراف یک حیاط مرکزی با یک چشمه در وسط یا درخت کوچک نارنج یا لیمو قرار دارند. در تمام اتاق‌ها و پنجره‌ها با هدف حفظ حریم خصوصی خانواده به این حیاط باز می‌شود. این مدل طراحی باعث می‌شود که خانه‌ها در طول فصول گرم هم خنک باشند. اما «شفشاون» شهری در مراکش است که تمامی خانه‌هایش به رنگ آبی لاجوردی است، گویی که آسمان و زمین با یکدیگر پیوند خورده‌اند. در طراحی این روستای زیبا همه چیز از جمله دیوارها، بام‌ها، خانه‌ها و هر آن چه در کوچه و خیابان قرار دارد، به رنگ آبی است. هر کس بخواهد خانه‌ای در شفشاون بسازد باید آن را با آبی رنگ آمیزی کند تا تافته جدا بافته‌ای از کل روستا نباشد. رنگ این روستا که به مروارید آبی هم مشهور است، چند دلیل دارد. اول این که آبی باعث دور کردن پشه‌ها می‌شود و دیگر آن که از نظر مردم محلی، آبی نمادی از بهشت است و در فصل گرم اما احساس خنکی و آرامش را در مردم تداعی می‌کند.



منبع: alefbatour

گفت و گو

مدال تلخ و شیرین

گفت و گو با شطرنج باز ۱۶ ساله‌ای که با کسب نقره در مسابقات جهانی کوله بار مدال‌هایش را پر بارتر کرد



صادق جهانی | خبرنگار

اوایل دی ماه امسال مسابقات بین‌المللی شطرنج در رده‌سنی نوجوانان به میزبانی گرجستان برگزار شد و تیم ملی ایران، یک سروگردن بالاتر از رقیب قدرتمند روسی خود در جایگاه سوم ایستاد. آن چه این مسابقات را همانند بیشتر رقابت‌ها از رویدادهای ورزشی قبل از شیوع کرونا متمایز کرد، برگزاری آن به صورت آنلاین بود که تجربه متفاوتی پیش‌روی شرکت‌کنندگان نوجوان قرار داد. یکی از این نوجوانان خوش فکر که در این رقابت‌ها خوش درخشید و حریفان سرسختی را از پیش‌روی خود برداشت، «امیرضا پورآقا بالا» شطرنج باز ۱۶ ساله تبریزی است. در ادامه گپ من با امیرضارا می‌خوانید.

عشق به مهره‌های شطرنج از ۷ سالگی

بعد از چاق سلامتی ام با امیرضای خواهم از روزی که تصمیم گرفت مهره‌های شطرنج را جابه‌جا کند، برای‌مان بگوید: «شطرنج را از هفت سالگی شروع کردم. اولین حریفم پدرم بود و بازی با او باعث شد که از شطرنج خوشم بیاید. برای همین در دوره‌های آموزشی ثبت‌نام کردم. در طول این سال‌ها در مسابقات گروهی و لیگ برتر هم زیاد بازی کردم و اولین قهرمانی‌ام در رده سنی نوجوانان در کشور مربوط به دو سال پیش بود که در استان قم برگزار شد و با کسب هفت امتیاز اول شدم. قهرمانی در قم، مجوز ورودم به مسابقات آسیایی بود.

در مسابقات قهرمانی زیر ۱۶ سال آسیا که به میزبانی سریلانکا و به روش سوئیسی برگزار شد، با شکست دادن حریف هندی مقام سوم را به دست آوردم.

باختی که می‌توانست بُرد باشد

صحبت با نوجوان شطرنج باز تبریزی را به سمت مسابقات جهانی گرجستان و تصمیم‌اش مبنی بر شرکت در این مسابقات می‌برم در ادامه از سطح و کیفیت بازی رقیبان می‌پرسم: «متأسفانه در این ۹ ماهی که کرونا آمده بود نتوانستم در مسابقات شرکت کنم و حتی کم‌کم داشتم قوانین شطرنج را فراموش می‌کردم. تا این که فدراسیون شطرنج با من تماس گرفت و من را در جریان این مسابقه گذاشت. مسابقات در دومر حله برگزار شد؛ یک مرحله مقدماتی بود که سه نفر برتر هر قاره به فینال راه پیدا می‌کردند. بعدمر حله‌نهایی که ۱۶ نفر به صورت حذفی و در طول چهار روز با یکدیگر رقابت کردند. در دورنهایی به ترتیب با چهار شطرنج باز از کشورهای اوکراین، گرجستان، کلمبیا و آلمان رقابت کردم که متأسفانه به رقیب آلمانی‌ام باختم و دوم شدم. بالاخره مسابقات جهانی بود. حریفانم هم قوی بودند و سبک بازی‌شان به همدیگر نزدیک بود و این کار را سخت‌تر می‌کرد». امیرضا به طور مشخص به علت شکست‌اش مقابل حریف آلمانی اشاره می‌کند: «انتظار از بازی‌ها برای کسب مدال طلا، فشار روانی زیادی داشت که کار را برام پیچیده کرد و به همین دلیل به حریف آلمانی باختم. راستش حریف آلمانی خیلی هم قوی نبود و من خیلی بازی کردم».

اینفوگرافی

رفقا سلام! خبردارین سومین جشنواره ملی شاهنامه خوانی و نقالی کودک و نوجوان شروع شده؟ همه تا ۱۶ ساله‌های علاقه‌مند به شاهنامه می‌تونن تا پونزدهم بهمن آثارشون رو ارسال کنن. چطوری؟ از اجرای نقالی یا شاهنامه خوانی تون یک ویدئو ضبط و تو سایت جشنواره به آدرس visit.mashhad.ir بارگذاری می‌کنین. مسابقه در سه مرحله داوری و اردیبهشت ۱۴۰۰ اختتامیه‌اش برگزار میشه.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰



۲ سمندر جوان گیرافتاده در یک گل وحشی

عکس از: theguardian.com

درس خواندن را دوست ندارم

دانش‌آموزی ۱۶ ساله هستم. امسال امتحان نهایی دارم اما اصلاً علاقه‌ای به درس ندارم. می‌ترسم نتوانم امسال را به خوبی بگذرانم و سال بعد ثبت‌نام نکنم. لطفا کمک کنید.



محدثه مشجری | کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی

سلام دوست خوبم. سپاس از این که سؤالت را با ما مطرح کردی. با توجه به این که در پایه نهم تحصیل می‌کنی و سال آینده باید برای رشته تحصیلی‌ات تصمیم‌گیری، پیشنهاد من به شما دوست عزیز این است که در ابتدا با خودت فکر کنی؛ اهدافی را که داری، برای خودت کاملاً مشخص کنی و آن‌ها را بنویسی. بعد از این که هدف‌هایت مشخص شد، راه رسیدن به آن‌ها را بررسی کن و در مسیر رسیدن به آن یک اقدام کوچک انجام بده. خیلی از دانش‌آموزان در دوران تحصیل دچار حس خستگی و دلزدگی از درس می‌شوند. این حس بیشتر زمان نزدیک به امتحانات اتفاق می‌افتد چون معمولاً درس‌ها روی هم انباشته شده و زمان کمی برای درس خواندن یا انجام تکالیف و پروژه‌های درسی باقی مانده است. پیشنهاد بعدی من چند نکته برای ایجاد رغبت و انگیزه در درس خواندن است که به طور خلاصه آن‌ها را بیان می‌کنم.

- ۱ از درس‌هایی شروع کن که بیشتر به آن‌ها علاقه داری.
- ۲ موضوعاتی را که فهم آن‌ها برایت آسان‌تر است، در اولویت قرار بده تا از درس خواندن خسته نشوی.
- ۳ برای خواندن درس‌های موضوعاتی که سخت‌تر هستند، از دوستان کمک بگیر و با هم راهی یکدیگر در درس را مطالعه کنید. در دوران شیوع کرونا می‌توانید با دوستان تان ساعتی را برای درس خواندن مشخص کنید. بعد از تمام کردن درس به هم اطلاع دهید و سوالات تان را از یکدیگر پرسید. نکته مهم این است که قرار بگذارید در این زمان معین فقط راجع به درس با هم صحبت کنید.
- ۴ وقتی درس سخت یا کسل‌کننده‌ای را می‌خوانی، برای زمان استراحت یکی از فعالیت‌های مورد علاقه‌ات را در نظر بگیر تا به خودت و ذهنت پاداش بدهی.
- ۵ استراحت‌های کوتاه داشته باش. برای زمان استراحت، سراغ بازی‌های موبایلی نرو چون هم زمان زیادی از تو می‌گیرد و هم هیجان زیادی به ذهنت وارد می‌کند.
- ۶ برای استراحت بین دروس بهتر است ترکیبی از خوراکی‌های مورد علاقه‌ات و فعالیت‌های کششی مناسب در نظرگیری. یکی از مواردی که بین درس خواندن کمک می‌کند تا ذهنت دچار خواب‌آلودگی نشود، خوردن میوه‌هایی مثل پرتقال و سیب است. به شرط این که خودت در وقت استراحت بلند شوی و بروی سرخچال. چرا؟ چون پوست‌کندن و آماده کردن این میوه‌ها کمک می‌کند تا ذهنت بیدار شود و آماده شروع مجدد مطالعه شوی.

امیدوارم از این راهکارها استفاده کنی و موفق باشی.



- گفت و گو صفحه جوانه با «بیژن بیرنگ»، کارگردان سریال محبوب خانه سبز خیلی کوتاه بود. اگر می‌شه یک بار دیگه باهاش مفصل‌تر صحبت کنین تا درباره خاطراتش از این سریال بگه و این که چرا بعدش دیگه مثل اون سریال ساخته نشد.
- جوانه:** از پیامت ممنونیم دوست عزیز. حجم گفت‌وگوهای «مسیر» به دلیل محدودیت فضا معمولاً زیاد نیست البته که ما هم از گپ زدن طولانی‌تر با آقای بیرنگ لذت بیشتری می‌بریم.
- واقعاً بزکوهی، همان‌طور که در صفحه نوجوان نوشتید، ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت سرعت داره؟ باورش سخته.
- جوانه:** بله دوست من. بزکوهی از رکوردداران سرعت در حیات وحشه.
- پسری ۱۴ ساله هستم. یک نفر خیلی بهم علاقه داره. نمی‌دونم چرا و باید چی کار کنم؟ هر موقع منو می‌بینه، سوال‌های عجیب می‌پرسه.
- جوانه:** سؤالت به دست همکار روان‌شناس جوانه رسید دوست من و به زودی پاسخش رو خواهی خورد.

مابه تلفن هم‌راه بیشتر از رفیق اهمیت می‌دیم چون...



در دسرهای مسابقات مجازی

برای هر روز شکاری، لذت و هیجان مسابقات و درون‌نسبت به مسابقات آنلاین بیشتر است. امیرضاهم با این نکته موافق است و درباره سختی‌های مسابقه مجازی می‌گوید: «یکی از سختی‌های مسابقات آنلاین، جو محیطی است یعنی شرکت‌کننده نمی‌تواند تصور کند که واقعا در حال مسابقه دادن است. قبل از کرونا رویه‌روی حریف می‌نشستم و خیلی بهتر بازی می‌کردم ولی در مسابقات آنلاین نمی‌توانم خودم را به خوبی با جمع وفق دهم. نکته دیگری که در مسابقات آنلاین اذیت‌م می‌کند، این است که مدام باید دور بین را باز کنم. وقتی وب‌کم را باز می‌کنم، نمی‌توانم تمرکز کنم و زیاد دوست ندارم طرف مقابل من را ببیند. به نظر من مسابقات آنلاین اصلاً جذابیت ندارد». شاید این سوال برای شما هم پیش آمده باشد که آیا امکان تقلب در مسابقه تقلب مجازی وجود دارد یا نه. امیرضا توضیح می‌دهد: «من یکی، دو مورد دیدم که یک نفر با تقلب چند نفر را برده بود ولی بعداً او را متوجه شدند و او ادامه رقابت‌ها حذف کردند. داور به فردی که از سطح واقعی سنش بهتر بازی کند، شک می‌کنند و کسی با تقلب برنده نمی‌شود».

پیش به سوی استاندارد شدن

بین بیشتر ورزشکاران رسم است که در طول عمر حرفه‌ای‌شان، الگوهای برای خود انتخاب می‌کنند و امیرضاهم از این قاعده مستثنا نیست. او از علاقه‌اش به یک استاندارد بزرگ شطرنج می‌گوید: «عاشق بازی‌های «مگنوس کارلسن» نروژی هستم و از سبک بازی‌اش خیلی خوشم می‌آید». امیرضادر باره مشوق‌هایش در شطرنج و اهداف ورزشی در آینده می‌گوید: «اول از همه پدرم و مادرم و بعد مربیان، دوستان و مسئولان هیئت شطرنج استان، مشوق من بودند و به من انگیزه می‌دادند که این مسیر را ادامه بدهم. هدف اول من، رسیدن به مقام استاندارد می‌است و در کنار آن قهرمانی جهان در رده بزرگ سالان. مسیر طولانی و سختی پیش‌رو دارم و باید همیشه تمرین کنم. زیاد بازی کردن در شطرنج یکی از اصول این رشته است. زمانی در روز ۱۰ ساعت بازی می‌کردم و این پشتکار در پیشرفت تأثیرگذار است».



تاریخچه شیرین شکلات

آیا می‌دانستید؟

- ✓ کلمه شکلات از زبان «ناهاواتل» آزتکی‌ها و از کلمه xocolatl گرفته شده و به معنای نوشیدنی تلخ است. مایاها شکلات را به عنوان نوشیدنی تلخ مصرف می‌کردند.

- ✓ سالانه بیش از ۷۵ میلیارد دلار در سراسر جهان برای خرید شکلات هزینه می‌شود.

- ✓ کشور غنا سالانه دوینچم کل شکلات‌های دنیا را تولید می‌کند.

لونی سیزدهم، پادشاه فرانسه به مناسبت عروسی‌اش، شکلات هدیه گرفت و همین منجر به محبوبیت شکلات در اروپا شد.

۱۶۰۰

۱۶۸۰

مزارع استعماری (کشت کاکائو) در آفریقا و آمریکا رشد کردند.

۱۸۲۸

با اختراع دستگاه پرس کاکائو [دستگاهی که چربی را از کاکائو جدا می‌کرد] شکلات از آن در دسترس همگان قرار گرفت.

۱۸۴۷

نخستین شکلات تخته‌ای در انگلیس ساخته شد.

۱۴۰۰

«آرتک» ها از دانه‌های کاکائو به جای پول استفاده می‌کردند.

۱۸۸۰

نخستین تبلیغات برای محصولات شکلاتی انجام گرفت.

۱۵۱۹

شکلات پس از فتح اسپانیا وارد اروپا شد.

۱۵۳۰

شکرو عسل برای شیرین شدن شکلات به آن اضافه شد.